

Zucchini Rezepte

Zucciniauflauf mit Schrotkruste

Anzahl: 1 keine Angabe vorh.

Gattung: Eintöpfe, Aufläufe

1	Zwiebel	1	Prise Cayennepfeffer
2	Knoblauchzehen	2	Essl. Olivenöl
600 g	Tomaten	1	kg Zucchini
1	Essl. Olivenöl	100 g	Creme fraiche
1	Teel. Salz	200 g	frisch geschrotetem Roggen
1	Teel. gem. Rosmarin	50 g	Löwenzahn
1	Teel. Honig		

Bachofen vorheizen 200Grad. Zwiebel, Knoblauchzehen ganz brutal klein hacken Tomaten mit siedendem Wasser überbrühen häuten und in kleine Stücke schneiden. 1 El. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit Knobi zugeben. Glasig dünsten. Tomatenwürfel zugeben und mit Salz, Rosmarin, Honig und Cayennepfeffer würzen, vom Feuer nehmen. In der Pfanne 2 El. Olivenöl erhitzen Zucchini in 2 cm Stücke schneiden (ohne Stiel) und von allen Seiten goldbraun anbraten.

Eine flache Auflaufform fetten, die Tomaten mit den Zucchini mischen und in die Form füllen. Creme Fraiche mit frisch geschrotetem Roggen mischen und auf das Gemüse geben. Nach ca. 20 min. ist die Kruste braun und man kann sich auf das Essen stürzen.

Variationen: unter die Tomaten kann man noch Löwenzahn auch Bettsaicher in Streifen geschnitten mischen.

Zutaten: sehr gut schmeckt noch ein frisches Saatenbrot dazu.

Bemerkung: Wer den Duft der großen, weiten Welt liebt, gibt den Knobi erst beim Einfüllen in die Form bei.