

frei nach Johann Lafer

Zucchini nudeln

für 4 Personen

Zutaten

3 Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 40ml Olivenöl, 5 Zweige Minze, 1 Esslöffel Essig, Saft einer halben Limone, 1 Esslöffel Ahornsirup, 1 gestrichener Teelöffel Salz, 1 gestrichener Teelöffel Pfeffer



Zubereitung

1. Zucchini waschen, trocknen und Enden abschneiden
2. der Länge nach Scheiben von den Zucchini schneiden
3. Knoblauchzehen fein würfeln, Minze waschen und Blätter abzupfen
4. das Salz im Essig auflösen, Limettensaft, Ahornsirup und Pfeffer zugeben und schließlich 10 ml Olivenöl untermischen
5. den Rest des Olivenöls in der Pfanne heiß werden lassen und den Knoblauch anschwitzen
6. die Zucchinischeiben zugeben und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis sie weich sind
7. die Scheiben nun über einem Sieb abtropfen lassen, und anschließend das Dressing unterziehen und die Minzblätter drüberggeben

Zeitbedarf

20 Minuten

dazu paßt

Buttermilchrisotto, Fisch im Tomatenbett