Gebratene Zucchinischeiben

Die gebratenen Zucchinischeiben mit Knoblauch schmecken sehr aromatisch. Das gesunde Rezept eignet sich als Beilage oder Vorspeise.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

3 Stk.	Zucchini
2 EL	Olivenöl extra vergine
3 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 TL	Thymian (getrocknet)
	Salz und Pfeffer
1 Spritzer	Frischen Zitronensaft

Zubereitung

1. Für **gebratene Zucchinischeiben** die Zucchini waschen, abtrocknen und in zirka 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein zerhacken.

2. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und den Knoblauch bei mittlere Hitze glasig dünsten. Danach von der Pfanne nehmen. Jetzt die Zucchinischeiben nebeneinander in die Pfanne legen und beidseitig zirka 10 Minuten braten. Den Knoblauch hinzugeben, mit getrocknetem Thymian und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren noch mit einem Spritzer frisch gepressten Zitronensaft beträufeln.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp

Die gebratenen Zucchinischeiben schmecken auch kalt serviert hervorragend.