Warme Zucchini Häppchen

Mit dem Rezept für warme Zucchinihäppchen lässt sich ein lockerleichtes Gericht zubereiten, das man ohne schlechtes Gewissen genießen kann.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 50 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 2,1 h

Zutaten

2 Stk.	Zucchini
1 Prise	Salz
1 Stk.	Tomate
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zwiebel
1 EL	Öl
1 TL	Tomatenmark
0.5 Stk.	Paprika (rot)
0.5 Stk.	Paprika (gelb)
1 EL	Basilikum (gehackt)
1 EL	Minze (gehackt)
1 Prise	Paprikapulver (edelsüß)
1 Prise	Oregano
2 EL	Öl (zum Anbraten)
20 g	Parmesan

Zubereitung

1. Für **warme Zucchinihäppchen** als erstes die Zucchini waschen und abtupfen. Danach eine viertel Zucchini fein würfeln und beiseitestellen. Den restliche Zucchini danach in etwa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in eine Bratenform legen. Die Zucchini nun mit Salz würzen und alles gut durchmischen. Die Form anschließend für dreißig Minuten beiseitestellen. Danach die Zucchini erneut abwaschen und abtropfen lassen.

2. In der Zwischenzeit Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen Eiswürfel in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser auffüllen. Danach die Tomate in das kochende Wasser geben, für etwa zwei Minuten darin lassen. Anschließend herausnehmen und sofort in das Eiswasser übertragen. Für etwa drei Minuten darin lassen. Dann herausnehmen, die Schale abziehen und die Tomate in Würfel schneiden. Als Nächstes Knoblauch und Zwiebel schälen und klein würfeln. Rote und gelbe Paprika waschen und abtrocknen. Danach entkernen und in kleine Stücke schneiden.

3. Jetzt den Ofen auf 200° vorheizen und eine Backform einfetten.

4. Als Nächstes Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben. Alles, bei mittlerer Hitze, für etwa vier Minuten köcheln lassen, danach das Tomatenmark zugeben und einrühren. Für etwa zwei Minuten, unter Rühren, weiterköcheln lassen. Nun die vorbereiteten Zucchini- und Paprikawürfel in die Pfanne geben und einrühren. Alles unter gelegentlichem umrühren für etwa sechs Minuten köcheln lassen. Nun die Tomaten zufügen, umrühren und für weitere fünf Minuten köcheln lassen. Währenddessen Basilikum und Minze waschen und gut abtropfen lassen. Die Pfanne anschließend mit Salz und Paprikapulver würzen. Minze, Oregano und Basilikum zufügen und durchmischen.

5. Nun noch einmal Öl in einer Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit die Zucchinischeiben mit Salz und Paprikapulver würzen. Die Scheiben nun in die Pfanne geben und zwei Minuten bei großer Hitze braten, danach wenden und für weitere zwei Minuten braten. Die Zucchini dann aus der Pfanne nehmen und in der Backform anordnen. Die Sauce darüber gießen, dabei darauf achten, dass alles schön bedeckt ist. Zuletzt alles mit Parmesan bestreuen und die Form dann für etwa 25 Minuten in den Ofen stellen. Herausnehmen, wenn der Käse schön gebräunt ist. Etwas abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Warme Zucchinihäppchen schmecken mit Salzkartoffeln oder Kartoffelecken sehr gut. Der Auflauf lässt sich auch bis zu sechs Stunden im Voraus zubereiten. Einfach im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf in den Ofen stellen.