

Antipasti – marinierte Zucchini

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg	frische, dünne Zucchini
50 ml	Kräuteressig
50 ml	Wasser
50 ml	Olivenöl
	Kräutersalz, Pfeffer, Sambal Olek
	frische Petersilie und Dill

Zubereitung:

1. Zucchini in ca. fingerdicke Scheiben schneiden.
2. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade bereiten. Zucchini darin ca. 15 min. ziehen lassen.
3. Gemüse aus der Marinade nehmen und auf einem heißen Backblech bei 200°C im Backofen ca. 20 min. backen.
4. Direkt aus dem Ofen wieder in die Marinade legen und einen Tag durchziehen lassen.

Tipp:

Die verschiedenen Antipasti-Gemüsestücke abwechselnd auf einen Schaschlick-Spieß stecken.

Die Marinaden durch ein Sieb gießen und gemischt als Dressing für den dazu passenden Blattsalat verwenden!

Nährwerte pro Portion abgetropft:

104 kcal	6 g Fett	6 g Kohlenhydrate
----------	----------	-------------------

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Paracelsus-Kliniken Bad Gandersheim