



Rezepte > Mittagessen

Arabische Gewürz-Zucchini

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Zitronen	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Cayennepfeffer	0.25 TL
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Currypulver	0.5 TL
Kreuzkümmel	0.25 TL
Salz	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	0.25 TL
Oliveöl	8 EL
Zucchini	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zitrone waschen, 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch halbieren, schälen und fein hacken.
2. Für die Marinade in einer Schüssel Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Gewürze, 1 EL Öl und Zitronensaft verrühren. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs in ca. 4–5 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
3. Zucchini Scheiben in der Schüssel mit der Marinade mischen und auf Backblechen verteilen. Übrige Gewürzmischung gleichmäßig darübergeben und im Ofen ca. 20 Min. backen. Dabei gelegentlich wenden. Fertige Zucchini aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Kräuterbrot-Stangen](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	215 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	14 g