

Arabische Gewürz-Zucchini

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 10min

TL

8 EL

4 St.





Zutaten

gemahlen

Olivenöl

Zucchini

für 4 Portionen 1 St. Bio Zitronen Zwiebeln, gelb 2 St. 2 St. Knoblauchzehen Cayennepfeffer 0.25 TI 0.5 TL Paprika, edelsüß 0.5 TL Currypulver Kreuzkümmel 0.25 TL Salz 0.5 TL Pfeffer, schwarz 0.25

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. Zucchinischeiben 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