

Zucchini mit Joghurt - vegetarisch -

Zutaten: 500 - 600 g Zucchini, 4 - 5 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe, 1 kl. Becher Vollmilch-
joghurt mild, 2 EL süße Sahne, ¼ TL Kreuzkümmel,
¼ TL Ingwerpulver, 2 - 3 EL Wasser,
Öl zum Anbraten, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zucchini waschen, mit der Schale in ½ cm dicke
gleichmäßige Scheiben schneiden. In Salzwasser
ca. 20 Minuten ziehen lassen, gut abtrocknen.
Die Scheiben von jeder Seite ca. 2 Minuten bei
guter Hitze braten (nicht zu stark bräunen lassen),
auf einen Teller geben.
Zwiebeln hacken, Knoblauch pressen. Zwiebeln in Öl
goldbraun braten, Knoblauch 1 Minute mitbraten,
Zucchini zugeben, mit Kreuzkümmel und Ingwer würzen
und 2 - 3 Minuten unter ständigem Wenden weiter-
braten. Joghurt und Sahne zufügen, ebenso das
Wasser. Wenn das Gemüse kocht, 20 - 30 Minuten bei
kleiner Hitze ziehen lassen, evtl. noch etwas
Wasser nachgießen (dicksämig). Mit Salz und Pfeffer
abschmecken.

F r o h e s G e l i n g e n
G u t e n A p p e t i t !