

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Die **Zucchini** ist ein mildes Gemüse, gut verträglich für kranke und empfindliche Menschen. Es ist von Vorteil die Schale mitzuessen, so stärkt sie unser Immunsystem und pflegt den Darm.

Marinierte Zucchini

Zutaten:

4 Zucchini	1 Knoblauchzehe
3 Eßl. Olivenöl	2 Lorbeerblätter
50 ml Essig	1 Tl Rosmarin, getrocknet
Salz	1 Tl. Thymian, getrocknet

Zubereitung:

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Früchte längs in Scheiben schneiden und leicht salzen. Essig mit Rosmarin, Thymian und Lorbeer aufkochen und 2 Min köcheln lassen. Sud abkühlen lassen und Knoblauch hineinpressen. Die Zucchinischeiben in Olivenöl von beiden Seiten braten. In eine längliche Schüssel geben und mit dem Sud marinieren. Mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Paßt gut zu kalten Buffets und Grillfesten.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)