

Zucchinipuree

Purée de courgettes



Zutaten für zwei Personen:

2 mittlere Zucchini (ca. 350 g)

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 TL Zitronensaft

1. Die Zucchini waschen und die Enden knapp abschneiden. Mit Küchentüchern trocknen.

2. Knoblauch durchpressen, mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini damit rundherum einpinseln.

3. In eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 35-40 Minuten backen (Bei Umluft auf 180 Grad einstellen).

4. Die gebackenen Zucchini mit dem Pürierstab pürieren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Beilagen, Gemüse, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023