

Zucchini al forno Zucchini aus dem Ofen

Für 2 Personen

4 mittelgroße Zucchini
 12 reife Kirschtomaten
 1 Hand voll schwarze
 ungefärbte und entsteinte
 Oliven
 1 Zwiebel
 1 Hand voll frische
 Basilikumblätter
 3 EL Olivenöl
 frisch gemahlener
 schwarzer Pfeffer
 Meersalz
 etwas Zitronenthymian
 und Rosmarin

- Den Strunk der Zucchini abschneiden, die Zucchini unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Oliven in kleine Scheiben schneiden. Die Zwiebel klein schneiden, im Olivenöl glasig dünsten und die Zucchini kurz darin andünsten.
- Die Zucchini-Zwiebel-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und die Oliven, die Tomaten, Rosmarin und Zitronenthymian darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 10 Min. erhitzen. Die Basilikumblätter erst kurz vor dem Servieren darüber verteilen.

... und nach dem Basenfasten

Nach dem Basenfasten können Sie dieses Gericht ein wenig »ansäuern«, indem Sie 3 EL frisch geriebenen Parmesan darüber verteilen, bevor Sie es im Backofen überbacken.

