



Unser Rezept

DER WOCHEN

ZUCCHINIGEMÜSE

ZUTATEN (für 2 Personen):

1 mittelgr. Zucchini (geviertelte Scheiben)
1 kleine Zwiebel (gehackt)
1/2 Packung Feta-Käse (gewürfelt)
Öl
50 ml Wasser
Salz und Pfeffer
mediterrane Kräuter

ZUBEREITUNG:

1. In einer Pfanne die gehackten Zwiebeln in wenig Öl glasig anbraten.
2. Die Zucchinischeiben beifügen und ebenfalls kurz mit anbraten. Anschließend mit Wasser ablöschen und weich dünsten. (TIPP: lieber zuerst weniger Wasser verwenden und ggf. nachgießen)
3. Wenn die Zucchini weich sind (es sollte kein Wasser mehr in der Pfanne sein), wird der Feta hinzugefügt und kurz in der Pfanne erhitzt.
4. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Kräutern je nach Wunsch abschmecken.

Wir wünschen einen guten Appetit

GEMÜSE  GÄRTNEREI

Florian und Claudia Prietz GbR - Nußbaumstraße 9 - 83533 Edling
www.gemuesegaertneri.com
kontakt@gemuesegaertneri.com - 0176/23949100