

Hier und heute



Gebackene Zucchini mit Honig-Knoblauch-Butter

Julia Floß zaubert aus gebackener Zucchini mit Honig-Knoblauch-Butter ein köstlich aromatisches und wunderbar knuspriges Sommergericht.

Das Rezept

Gebackene Zucchini mit Honig-Knoblauch-Butter

von Julia Floß für vier Portionen

Zutaten

- 3–4 mittelgroße Zucchini
- Salz
- Olivenöl

für die Butter:

- 3 EL ungesalzene Butter, weich
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1/2 TL Salz
- 2 EL gehackte Petersilie
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- schwarzer Pfeffer

optional:

- 3 EL Feta, zerbröseln
- 2 EL geröstete Pinienkerne

Zubereitung

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden. Auf einen Teller legen und die Schnittflächen großzügig salzen. 10 Minuten ziehen lassen.

Während die Zucchini Wasser ziehen, Butter, Olivenöl, Honig, Salz, Petersilie, Knoblauch, Zitronenabrieb und Pfeffer in eine Schüssel geben und zu einer Paste verrühren.

Die Zucchini mit einem Küchentuch trocken tupfen. Eine (bestenfalls gusseiserne) Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und die Zucchini mit der Schnittseite nach unten hineinlegen. Eine zweite Pfanne oder einen schweren Topf draufstellen, um die Zucchini flach zu pressen. Zwei Minuten anbraten, bis die Schnittseiten goldbraun sind.

Die Zucchini wenden, auf ein Blech oder in eine Auflaufform legen und im Ofen 10 Minuten backen. Nach 10 Minuten, die Zucchini herausnehmen, jeweils einen Löffel der vorbereiteten Butter auf die Schnittflächen geben und verstreichen. Weitere 10-12 Minuten backen, bis die Zucchini weich und aromatisch sind. Für eine knusprige Oberfläche die Zucchini 1-2 Minuten nur mit Oberhitze (Grillfunktion) rösten.

Zum Servieren die Zucchini auf Tellern anrichten und mit Feta und Pinienkernen garnieren.