

Juli

Überbackene Zucchini



Mehmet: "Okay, Käse ist klimatechnisch nicht ganz so der Superheld, aber der schmeckt einfach gut und ich liebe Überbackenes!"

Vanessa: "Käse ist schon in Ordnung, wenn man ihn genau wie Fleisch in Maßen verwendet. Bio sollte es aber schon sein. Es ist einfach so, dass die Produktion von Käse für ordentlich Treibhausgase sorgt. Schuld daran sind mehrere Verarbeitungsprozesse, die Kühlketten und Transportwege. Je fetter der Käse ist, desto mehr Treibhausgase entstehen bei seiner Herstellung. Aber, weil du es bist... Was hast du denn vor?"

Mehmet: "Ich hab echt gesucht, und hab hier „Überbackene Zucchini“ gefunden. Das klingt ganz ok. Und Zutaten sind auch nicht kompliziert."

Zutaten

- 1 Dose Bio-Tomaten (gehackt)
- Knoblauch
- 1 große Zucchini
- Öl
- Mozzarella
- Kräuter

Zubereitung

Zuerst muss man die Zucchini längs in große Scheiben schneiden. Danach die Scheiben mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten bis sie leicht braun sind. Anschließend die Scheiben flach in eine Auflaufform legen. Die Dose Tomaten in einen kleinen Topf geben, kurz erhitzen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer sowie dem Knoblauch und den Gewürzen abschmecken. Die Masse auf den Zucchinischeiben verteilen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Tomatenmasse auslegen. Das Ganze in den Ofen schieben und bei 200 Grad Umluft für 15 bis 20 Minuten überbacken.

Klingt doch simpel!

... ist es aber nicht.

Unser Fazit: *Achtung, das Rezept klingt einfach, hat aber seine Tücken. Wenn man die Zucchinischeiben zu dick schneidet und nicht gut genug anbrät, schmecken sie nachher wie heiße Gewürzgurke. Yeah! Ein Zentimeter Dicke ist wahrscheinlich das Maximum. Außerdem darf man beim Abschmecken nicht mit den Gewürzen sparen, sonst schmeckt alles ... nunja ... nach nichts. Unser erster Versuch hat uns nicht überzeugt, aber wir glauben, dass das Ganze schon Potenzial hat - vielleicht allein schon mit etwas aromatischerem Käse.*