

Zucchini asiatische

als Vorspeise oder als Beilage zu Fleischspeisen



Zutaten :

Zucchini ca. 15 x 5 cm

5 Esslöffel Thaisauce (Sweet Chili Sauce)

1 gestrichener Esslöffel Sesam

1 Esslöffel Brühe/Gemüsebrühe

2 Esslöffel Olivenöl

Kochutensilien :

kleiner Kochtopf oder kleine Kasserolle

Schneidbrett

grosses, scharfes Messer

mittelgroße Servierschale

Zubereitung :

Kappe Bug und Heck der Zucchini und schneide sie längs in 3 -5 mm dicke Scheiben. Lege mehrere Scheiben aufeinander und schneide sie längs zu spaghettiartigen Streifen.

Dünste die Streifen an die 5 min bei mittlerer Hitze in 2 Esslöffeln Olivenöl, gib dann die Thaisauce dazu und verrühre alles gut. Auf Wunsch kannst Du dann noch einen Esslöffel Sesam daruntermischen und beim Servieren noch etwas darüber streuen. Lauwarm oder kalt servieren.

Attenzione :

Dieses Gericht eignet sich auch gut für Vorspeisenbüffets

Getränke :

Alles passt dazu.