Zucchini
Duba

Herkunft: Äthiopien
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

6 Zucchini
3 EL Öl
3 Zwiebel(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
4 cm Ingwer
3 Kardamom, grün
¼ Tasse(n) Wasser
3 Tomate(n)
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Salz

Vorbereitung

Die Zucchini in dicke Scheiben schneiden, die Tomaten würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Zubereitung

Zuerst die Zwiebeln in einem Topf mit etwas Öl anbräunen. Die Tomaten, Cayennepfeffer, Zucchini, Salz, Knoblauch und Ingwer hineingeben, etwa 5 Minuten erhitzen. Bei geschlossenem Topf ohne Wasser 10 bis 15 Minuten köcheln, bis die Zucchini gar sind. Danach mit Kardamom abschmecken.

© 2024 coquina.de