



## Zucchini in Tomatensauce

Vorspeise für 4 – 6 Personen  
Vegan  
60 Minuten Zubereitungszeit  
Zucchini-Saison: Juli bis Oktober

### Zutaten:

- 1 kg Zucchini, etwa 4 Stück
- 400 g Tomaten-Passata, ersatzweise Tomatensaft
- 5 EL Oliven- oder Rapsöl, ca. 75 ml
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Bund Basilikum
- 1 TL Kräutersalz
- ¼ TL Pfeffer

### Zubereitung:

Die Zucchini entweder in ½ cm runde oder längliche Scheiben schneiden. Funktioniert mit der Brotmaschine sehr gut. Je nach Platzbedarf 2 – 3 Bleche mit Backpapier auslegen und mit 2 – 3 EL Öl bestreichen. Ein wenig Kräutersalz drüberstreuen und die Zucchinischeiben bei 180° Umluft insgesamt 30 Minuten garen. Nach 15 Minuten die Scheiben einmal umdrehen. Wer mehr Bräunung wünscht, kann die Bleche zum Ende jeweils 2 Minuten unter den Grill stellen oder alle Scheiben in der Pfanne braten. Dies benötigt dann etwas Zeit.

Während die Zucchini im Backofen garen, wird die Tomatensauce zubereitet. Einige Basilikum Stängel zur Deko aufbewahren. Restliches Basilikum hacken. Die Tomaten-Passata mit dem restlichen Öl (2 – 3 EL), den zerdrückten Knoblauchzehen, dem gehackten Basilikum, Kräutersalz und Pfeffer verrühren.

Zucchini-Scheiben mit der Tomatensauce abwechselnd in Gläsern oder einer Auflaufform schichten und zugedeckt am besten über Nacht ziehen lassen. Vor dem Servieren mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

### Tipps:

Der Aufwand lohnt sich, diese Zucchini in Tomatensauce bereichern jedes Gäste-Büfett und können 3 – 4 Tage im Kühlschrank gelagert werden.

In kleinen Gläsern verpackt sind sie ein schönes Mitbringsel.

### Variante:

Statt der Zucchini können Sie auch Auberginen verwenden.

Für den Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss:  
*Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko*  
Juli 2020