



OFEN-TOMMES AUF ZUCCHINI

FÜR 4 PERSONEN

1 kg	Zucchini
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer
50 g	Mandeln
4	Tommes (je ca.
100 g)	
1 EL	Aceto balsamico
1 EL	Olivenöl
Salz, Pfeffer	nach Bedarf

UND SO WIRDS GEMACHT

- 1. Zucchini:** Ofen auf 240 Grad vorheizen. Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Öl darüberträufeln, würzen, mischen.
- 2. Backen:** ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Zucchini auf dem Blech noch einmal mischen. Mandeln grob hacken, darüberstreuen, Tommes darauflegen.
- 3. Fertig backen:** Ca. 10 Min. Herausnehmen, Aceto und Öl verrühren, würzen, Sauce über die Zucchini träufeln.

Tipp: Unter die Sauce etwas Rucola mischen, vor dem Servieren auf den Zucchini verteilen.

Dazu passt: Couscous oder Reis.

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Nährwert: Portion (1/4): kcal: 223

F: 18 / KH: 6 / EW: 6

Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops.



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi