

KOLOKITHAKIA TIGANITA ZUGHETTI IN DER PFANNE

EINKAUFLISTE

- 3 – 4 Zughetti (ca 700g)
- 2 - 3 Zwiebeln (fein gehackt)
- 2 – 4 Knoblauchzehen (frisch gepresst)
- 2 – 3 Kaffelöffel frischer (oder getrockneter) Dill
- 1 Bund grossblättrige Petersilie
- einige getrocknete Tomaten (in kleine Stücke geschnitten)
- Saft von min. 1 Zitrone
- ⅓ Suppenlöffel Salz und Zucker, Pfeffer
- Olivenöl, Mehl

FAKULTATIV

- Zimtstange, Muskatnuss, Minze, Koriandersamen, Weinbeeren, Pinienkerne
- geriebene Zitronenschale

ARBEITSANLEITUNG

1. SCHRITT: Vorbereiten der Zughetti
Waschen, in ca 5 – 6 cm lange Stücke und ½cm dicke Scheiben schneiden
2. SCHRITT: Kochen
In einer weiten Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch mit Olivenöl gut andünsten, danach die Zughetti begeben und wenig Mehl darüber streuen, damit nicht zu viel Saft entstehen kann. Am Schluss die feingehackten Kräuter und gewünschten Gewürze, sowie die getrockneten Tomaten zugeben. Mit dem Zitronensaft ablöschen und so lange bei mittlerer bis kleiner Hitze, (ohne Kochdeckel) weiterkochen, bis praktisch alle Flüssigkeit verdampft und die Zughetti gar gekocht sind.

Einige Minuten abkühlen lassen, wenige Tropfen frisch gepressten Zitronensaft, (ev. Zitronenschale) sowie zerzupfte Dillzweiglein beifügen und fertig ist das nicht alltägliche Gemüse, das bestens zu jeglichen gebratenen Fleischgerichten passt!