



Zucchini-Crumble

KLEINE MAHLZEIT FÜR 4 PERSONEN

1 kg Zucchini, grüne und gelbe

2 Knoblauchzehen

½ Bund Thymian

60 g Butter, kalt

60 g Mehl

60 g Paniermehl

20 g Parmesan

Salz, Pfeffer

1 dl Bouillon

300 g Cherrytomaten am Stiel

Backofen auf 220 °C vorheizen. Zucchini in 1 cm dicke, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Butter in Würfel schneiden. Die Hälfte des Thymians, Mehl, Paniermehl und Parmesan begeben, bröselig reiben. Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichem Thymian mischen. Zucchini und Knoblauchscheiben in eine Gratinform geben. Bouillon dazugiessen. Tomaten samt Stiel auf die Zucchini legen. Streusel darüberbröseln. Crumble in der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen. Heiss servieren. Dazu passt Salat.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 25 Minuten backen

Pro Person ca. 11 g Eiweiss, 15 g Fett,
29 g Kohlenhydrate, 1250 kJ/300 kcal