

Zucchini-Antipasti wie vom Italiener (in Öl eingelegt)



Zutaten (für 1–2 Gläser)

4–5 Zucchini (ca. 800 g – 1 kg)
2–3 Knoblauchzehen (in Scheiben)
200–250 ml gutes Olivenöl
3 EL Weißweinessig
1 TL Salz (plus etwas mehr für die Vorbereitung)
½–1 TL Zucker
1 TL getrockneter Oregano
½ TL Thymian (optional)
1 kleine Chili oder Chiliflocken (optional)
optional 1–2 EL Kapern
ein paar Streifen getrocknete Tomaten.

Zubereitung:

Zucchini entwässern (wichtig für Konsistenz!)
In dünne Scheiben schneiden, mit 1–2 TL Salz mischen
30–45 Minuten ziehen lassen, danach: gut ausdrücken oder trocken tupfen

In einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl braten, bis die Zucchini Farbe annehmen.
Portionsweise arbeiten

Für den Würz-Mix in einer großen Schüssel Knoblauch, Oregano, Thymian, Chili, Zucker, Essig mischen. Die noch warmen Zucchini dazugeben, gut durchmischen

In ein sauberes Glas schichten und mit Olivenöl vollständig bedecken (!!) Nichts sollte oben rausgucken → sonst verdirbt es schneller.

Mindestens 24 Stunden ziehen lassen, besser: 2–3 Tage
Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 1 Woche, immer darauf achten, dass alles mit Öl bedeckt ist.

