

Zucchini in geröstetem Dinkel

Zutaten für 1 Portion

200 g	Zucchini
2 EL	Dinkel geschrotet
1 EL	Olivenöl
1 EL	fein gehackte Zwiebel
1 EL	Parmesankäse
Nach Bedarf	Meersalz, Thymian, Weißwein, Zitronensaft, Petersilie

Nährstoffangabe

Energie: 230 kcal

Kohlenhydrate: 12 g

Eiweiß: 10 g

Fett: 12 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Geschmacksstörungen, Appetitlosigkeit, Untergewicht

Zubereitung

- › Geschroteten Dinkel in trockener Pfanne schwach goldgelb anrösten, Olivenöl und Meersalz untermengen.
- › 1 cm dicke Zucchinischeiben obenauf legen, mit etwas Weißwein abgießen.
- › Thymian auf die Zucchini streuen und 5–10 Minuten garen.
- › Mit wenig Zitronensaft, Petersilie und Parmesan abschmecken.

