

# Zucchini mit Knoblauch-Oliven und Kapern

Zucchini	2 – 3 mittelgrosse
Zwiebel	1 klein
Oliven	6 grüne, 6 schwarze
Kapern	3 Teelöffel
Gemüsebrühwürfel	1
Knoblauchzehen	2 grosse
Paprika süss gemahlen	1 Teelöffel
Majoran getrocknet	2 Teelöffel
Estragon getrocknet	1 Teelöffel
Thymian getrocknet	1 Teelöffel
Oregano getrocknet	1 Teelöffel
Tomatenpüree	4 Teelöffel gehäuft
Hanf-Hydrolat	1 Esslöffel
Löwenzahn-Hydrolat	2 Esslöffel
Wasser	200ml
Salz	
Pfeffer	



200ml **Wasser** mit dem **Gemüsebrühwürfel** und den **Gewürzen** in einer Pfanne erhitzen

in der Zwischenzeit

**Zwiebel und Knoblauchzehen** klein schneiden und die **Zucchini** in der Mitte längs halbieren und in ca. 2cm dicke Streifen schneiden

und zu den Gewürzen geben

**Oliven** in dünne Scheiben schneiden, mit den **Kapern** und den **Hydrolaten** nach ca. 5 Minuten Kochzeit weiter zufügen

nach weiteren 5 Minuten sollten die Zucchini gar sein

am Schluss das **Tomatenpüree** einrühren und alles gut durchrühren;

sollte zuwenig Wasser übriggeblieben sein, nach und nach Wasser wieder zufügen, bis die gewünschte Saucendicke erreicht ist – fertig!