

## Den Sommer ins Glas bringen!

In vielen Gärten gibt es im Sommer eine Gemüseüberschuss. Aber auch am Markt oder in den Hofläden der Region, kann man jetzt herrliches regionales Gemüse kaufen. Eines meiner Lieblingsrezepte möchte ich gerne vorstellen.

### Zucchinihutney

- 1 kg Zucchini
- 500 g Tomaten
- 2-3 Zwiebel
- 3 rote Paprika
- 250 ml Balsamicoessig
- 250 g Gelierzucker 3:1
- 2-3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Chili
- 5 EL Olivenöl

Die Zucchini in kleine Würfel schneiden (oder grob raspeln), einsalzen und etwas rasten lassen. Das restliche Gemüse in kleine Stücke schneiden.

Die Zucchini gut ausdrücken, Öl erhitzen und das Gemüse gut durchrösten, mit dem Essig ablöschen, Gelierzucker, Salz, Pfeffer und Chili dazugeben und eine ½ Stunde bei gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Heiß in Gläser füllen und luftdicht verschließen.

Passt sehr gut zu gegrilltem Fleisch, zur Käseplatte oder auch in den WOK!

Viel Spaß beim Nachkochen!

Eva Hagl-Lechner

Diätologin

[www.brotundfeines.at](http://www.brotundfeines.at)

