

Zucchini-Purée



Zutaten für 2 Personen

- 3 mittelgrosse Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Butter
- 100 g Frischkäse (Philadelphia)
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Wasser
- 1 TL Guarkernmehl

Zubereitung

- Zucchini schälen und in kleine Würfel schneiden
- Olivenöl und Butter in der Pfanne erhitzen
- Knoblauch kurz anbraten, dann Zucchiniwürfel dazugeben
- würzen, mit Wasser ablöschen und weichkochen
- Frischkäse dazugeben
- pürieren
- Guarkernmehl darunterziehen
- ein paar Minuten zugedeckt stehen lassen und servieren

Dazu passt ein gutes Stück Fleisch