

## Zucchini an Safransauce



«Foodwaste ist sinnlos und Lebensmittel sind wertvoll. Tischlein deck dich setzt sich für einen nachhaltigen und respektvollen Umgang mit Lebensmitteln ein. Deshalb unterstützen wir die Aktion von Tischlein deck dich gerne.»

**Rolf Hiltl** | Hiltl, Zürich | [www.hiltl.ch](http://www.hiltl.ch)

### Zucchini an Safransauce

(Für 4 Personen)

#### Zutaten

- 650 g Zucchini
- 1–2 Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgrosse Zwiebel,  
in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe,  
fein gehackt
- 2 Messerspitzen Safran,  
gemahlen
- wenig Rohrzucker
- etwas Meersalz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 2 dl trockener Weisswein
- 3 dl Vollmilch
- 3 dl Vollrahm

#### Zubereitung

- Die Zucchini in 2 cm grosse Würfel schneiden
- Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden
- Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebelscheiben und den Knoblauch darin andünsten
- Safran, Rohrzucker, Meersalz und Pfeffer beifügen
- Mit Weisswein ablöschen, einkochen lassen
- Die Milch und den Rahm dazugiessen, bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist
- Die Zucchini und die Karotten dazugeben und knapp weich kochen

#### Tipps

Safran ist das teuerste Gewürz der Welt. Safranfäden sind die getrockneten Blütennarben des Safrankrokus und für 1 kg Safran benötigt man ca. 150 000 frische Blütennarben.

**Guten Appetit!**

