

GESCHMORTE ZUCCHINI MIT MINZE, SONNENBLUMENKERNEN UND ZIEGENFRISCHKÄSE

Zutaten

4 Zucchini (nicht zu klein)
Olivenöl zum Marinieren
Salz
Pfeffer
1 Thymianzweig
1 Knoblauchzehe
150 g Sonnenblumenkerne
1 Bund Minze
100 g Sonnenblumenöl
Abrieb von 2 Zitronen
100 g Ziegenfrischkäse
Nuss-Dressing (s. S. 133)

Zubereitung

3 Zucchini mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, gezupftem Thymian und gepresstem Knoblauch marinieren. Im Ganzen im Backofen bei 200 °C Umluftgrillen 45 Minuten garen. Auskühlen lassen, Enden abschneiden und die Zucchini längs vierteln.

Sonnenblumenkerne im Ofen bei 180 °C Heißluft 10 Minuten rösten. Mit 30 g Minzblättern und Sonnenblumenöl zu Pesto verarbeiten, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Geschmorte Zucchini mit dem Pesto marinieren. Rohe Zucchini mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln und mit Nuss-Dressing marinieren. Geschmorte Zucchini auf Teller legen, mit marinierten Zucchini bedecken und mit gerösteten Sonnenblumenkernen, Ziegenfrischkäse und Minze garnieren.

Tipp

Sie können die Zucchini auch durch Hokkaido-Kürbis ersetzen. Für eine vegane Variante einfach den Ziegenfrischkäse weglassen.