
LAUWARMER ZUCCHINI - SALAT



für zwei Personen als Hauptmahlzeit, oder als Vorspeise oder Beilage für 4 Personen

Zutaten

für den Sud

2.5 dl Wasser
1 TL Meersalz
2 Prisen Oreganoblättchen
fünf Safran-Fäden
400 g kleine Zucchini
3-4 getrocknete Tomaten, fein
geschnitten

Und so wird es gemacht ;-

1 Die Zucchini waschen und wo nötig mit einem Messer die unreinen Stellen abkratzen. Falls die Zucchini grösser sind, diese in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Wasser in einer kleinen Pfanne (Topf) zum Kochen bringen und Meersalz, Oreganoblättchen, Safran-Fäden, Zucchini und die getrockneten Tomaten zugeben. Mit einem Deckel bedecken und kochen bis die Zucchini gar aber noch fest sind. (5-8 Minuten)

3 Wenn die Zucchini gar sind, das Wasser durch ein feines Sieb abgessen. (Sud als Suppenfonds oder Saucengrundlage weiter verwenden.)

zusätzlich

2 Scheiben Brot (kann gerne altes sein)
1 EL natives Olivenöl extra
eine halbe Knoblauchzehe, fein geschnitten

für die Sauce

Pfeffer nach Belieben
2 EL natives Olivenöl extra
1/2 Zitrone, davon Saft
2 EL Pinienkerne
zwei Handvoll frische Petersilie, grob gehackt

Und weiter ...

4 In der Zwischenzeit die Brotscheiben toasten und in Würfel schneiden.

5 Olivenöl in Bratpfanne erhitzen, Knoblauch und Brotwürfel kurz dünsten. Danach Zucchini zugeben und alles gut mischen, vom Feuer nehmen.

6 Alles auf dem Teller oder einer Platte anrichten, das Olivenöl und den Zitronensaft darüber träufeln, die Pinienkerne und die Petersilie darüber streuen, lauwarm servieren.

Küchen-Philosophie

Wein ist in Wasser aufgelöstes Sonnenlicht.

gefunden im Internet