

Zucchini und Zucchini-Salat, Tofu-Tahin-Kräuter-Soße

Für zwei Personen

Für die Zucchini:

1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	60 g Butter
2 EL Honig	Salz	Pfeffer

Für den Zucchini-Salat:

1 Zucchini	1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf
1 TL Apfelessig	1 TL Dattelsirup	50 ml Olivenöl
110 ml Traubenkernöl	Salz	Pfeffer

Für die Kräuter-Soße:

250 g Seiden-Tofu	25 g Spinat	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	30 g Tahin	3 EL Yuzu-Habanero-Soße
20 ml Olivenöl	3 g Agar-Agar	1 EL Hefeflocken
10 g glatte Petersilie	10 g Schnittlauch	10 g Thaibasilikum
10 g Dill		

Für die Leinsamen-Cracker:

80 g geschr. Leinsamen	80 g Sesamsamen	10 g Wakame-Flocken
Salz		

Für die Garnitur:

1-2 EL geröst. Haselnüsse	3 TL Senfkaviar	1 TL Leinsamenöl
2 Zwg. Thaibasilikum	5 Zwg. Schnittlauch	2 Zwg. Dill

Für die Zucchini:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und goldbraun bräunen. Anschließend den Honig einrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini der Länge nach halbieren und die Schnittflächen gitterförmig einritzen. Mit der Zitronen-Honig-Butter gleichmäßig bestreichen. Die vorbereiteten Zucchinihälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im 180 Grad heißen Ofen garen, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.

Für den Zucchini-Salat:

Zucchini mit einem Spiralschneider zu feinen Gemüsespiralen verarbeiten. Kräuter abzupfen und die Blätter ganz lassen. Haselnüsse mit der flachen Seite eines Messers leicht andrücken, sodass sie aufbrechen, aber nicht zerbröseln.

Zitronensaft, Dijonsenf, Apfelessig, Dattelsirup und Olivenöl in einem Mixer oder mit einem Schneebesen gründlich verrühren, bis eine cremig-emulgierte Soße entstanden ist. Kurz vor dem Servieren den Salat mit Dressing vermengen.

Für die Kräuter-Soße:

Spinat und Kräuter waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und hacken. Alles in der Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Spinat und Kräuter zusammen mit dem Seidentofu, Zitronensaft, Tahin, Yuzu-Habanero-Soße, Agar-Agar und Olivenöl zu einer glatten Soße mixen.

Für die Leinsamen-Cracker:

50 ml Wasser mit restlichen Zutaten in einer Schüssel gründlich vermengen, bis eine gleich-

mäßige, formbare Masse entsteht. Die Mischung dünn und gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Im Ofen bei 160 Grad Umluft backen. Nach etwa 10 Minuten den Ofen kurz öffnen, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen, und anschließend weiterbacken, bis die Cracker goldbraun und knusprig sind.

Für die Garnitur:

Gegrillte Zucchini mit Senfkaviar dekorieren. Leinsamenöl über das Gericht träufeln, mit Haselnusskernen und frischen Kräutern dekorieren.

Marie Hellberg am 04. Februar 2026