

Zucchini-Fladen, Garnelen, Chicorée, Salsa verde

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Fladen:

250 g Zucchini	1 rote Paprika	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb	1 Ei
75 g Parmesan	75 g Butter	$\frac{3}{4}$ Bund Koriander
25 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	3 EL Rapsöl
1 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Garnelen:

6 Garnelen, entdarnt, geschält	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
1 Zitrone, Abrieb	20 g Butter	2 Zweige Koriander
4 EL Rapsöl	Meersalz	Pfeffer

Für den Chicorée-Salat:

200 g roter Chicorée	1 Blutorange, dicke Haut	1 TL Senf
75 ml Rotweinessig	150 ml Olivenöl	1 EL Oregano
$\frac{1}{2}$ EL Knoblauchpulver	Meersalz	Pfeffer

Für die Salsa Verde:

1 Bund Koriander	1 Jalapeño	1 Knoblauchzehe
2 Limetten, Saft	1 TL Senf	1 EL Reissessig
7 EL Rapsöl	1 Msp. Kümmelpulver	1 Msp. Meersalz

Für das Tsatsiki:

2 Minigurken	1 Knoblauchzehe	150 g griech. Joghurt
$\frac{3}{4}$ Bund Dill	3 EL Olivenöl	Salz

Für die Zucchini-Fladen:

Die Zucchini raspeln, salzen und in einem Sieb für 10 Minuten entwässern. Zucchini im Sieb ausdrücken. Knoblauch abziehen und mit den Frühlingszwiebeln, dem Koriander und der Paprikaschote fein hacken. $\frac{1}{4}$ der Zitronenschale abreiben. In einer Schüssel Zucchini, Frühlingszwiebel, Paprika, 2 EL Koriander, 1 TL Knoblauch und Zitronenabrieb verrühren.

Parmesan reiben, mit Mehl und Backpulver vermengen und hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ei mit Olivenöl verquirlen und ebenfalls hinzugeben. Butter und Rapsöl auf hoher Stufe erhitzen. Zucchini-Fladen 2-3 Minuten goldbraun anbraten, wenden und die andere Seite anbraten.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken.

Zitronenschale abreiben. Koriander hacken.

Garnelen in einer Schüssel mit 2 EL Rapsöl, fein gehacktem Knoblauch und Ingwer sowie 1 EL Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen in einer Pfanne mit Butter und 2 EL Rapsöl 2 Minuten pro Seite auf hoher Hitze anbraten. Garnelen mit 1 TL Zitronenabrieb und frischem Koriander garnieren.

Für den Chicorée-Salat:

Mit einem Sparschäler einen 2 cm breiten Streifen der Blutorange schälen. Schale fein hacken. In einer Schüssel die Blutorangenschale, Rotweinessig, Senf, Oregano und Knoblauchpulver verrühren.

Langsam unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen Olivenöl einträufeln lassen, bis das Dressing emulgiert.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicorée fein schneiden. Dressing unter den Chicorée mischen

und gut vermengen.

Für die Salsa Verde:

Knoblauch abziehen. Kerne und Trennhäute der Japaleño entfernen.

Limettensaft auspressen. Alle Zutaten mit 2 EL Wasser in einen Mixer geben und pürieren, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.

Für das Tsatsiki:

Gurken raspeln und in einem Sieb entwässern. Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauchzehe pressen und hinzugeben. Dill fein hacken und 1 EL hinzugeben. Mit Salz abschmecken. Olivenöl unterrühren.

Robert Osterwalder am 03. Januar 2025