

Zucchettiringe an eigener Sauce

Rezept von Meta Hildebrand



Zucchettiringe an eigener Sauce

Für 4 Personen als Vorspeise

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 50 Stunden

Pro Blüemli:

15 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 9 g Fett; 141 kcal

Zutaten:

- 2 Zucchini
- Salz und Pfeffer
- 1 Teelöffel Pfeffer, gebrochen
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Knoblauchpulver
- $\frac{1}{2}$ Noriblatt (Algenblatt)
- 60 g Paniermehl
- Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kurkuma
- $\frac{1}{2}$ Orange, davon der Abrieb

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden, in ca. 1 cm dicke Rondellen schneiden. Mit einem Gutzli-Ausstecher das Kerngehäuse der Zucchini ausstechen und beiseitelegen.
2. Die Zucchettiringe mit Salz, etwas Olivenöl, gebrochenem Pfeffer und Knoblauch würzen. Das Noriblatt mit der Schere in kleine Stücke schneiden und

unter die Zucchetti mischen. Im Paniermehl die Zucchetti wenden und auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Bei 200 °C Umluft für 20–25 Minuten backen.

3. Das Zucchetti-Kerngehäuse (ca. 180 g) mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und auf einem Blech bei 200 °C Umluft 7–10 Minuten backen, bis es weich ist, dann auskühlen lassen.
4. Das Kerngehäuse in einen Mixbecher geben, Kurkuma und Orangenzeste dazugeben, mit dem Stabmixer mixen, bis eine homogene Masse entsteht, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchettiringe mit der Sauce servieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.