

FOOD ZÜRICH

Lauwarmer Zucchini-Fenchel-Salat

Zutaten:

30g geröstete Leinsamen
250g Fenchel
15g Minze
15g Dill
15g Schnittlauch
20g Blüten der Kapuzinerkresse (oder andere essbare Blüten)
150g Olivenöl
80g Rotweinessig
20g Zitronensaft
20g Pinienhonig (alternativ Apfelkonzentrat)
8g Salz
400g Zucchini
40g Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Leinsamen in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie wie Popcorn aufplatzen. Vorsicht, dass sie nicht verbrennen. Abgekühlt in ein Glas geben und für später aufbewahren. Minzeblätter für die Deko pflücken und in einer Box (z.B. Tupperware) mit feuchtem Papier aufbewahren.

Den Fenchel ganz fein schneiden (optional mit einer Mandoline). Kräuter fein schneiden. Die Zucchini mit einer Mandoline in lange, feine Scheiben hobeln, ungefähr 5 mm dünn. Die Zucchinischeiben in einer Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis sie schön goldbraun sind. Sie dürfen auch ein paar dunkle Stellen haben. Optional auf dem Grill braten. Alles zusammen mit der Salatsauce in einer Schüssel vermischen. Lauwarm auf einem Teller servieren, etwas Olivenöl darübergerben und mit Minzeblättern dekorieren.