

Zucchini Carpaccio mit körnigem Frischkäse & Tomaten



Einfach erfrischend...

Einfach erfrischend und erfrischend einfach ist unser heutiges Rezept für heiße Sonnentage. Günstig ist die Salatidee zudem, denn außer Zucchini und körnigem Frischkäse werden nur noch wenige Zutaten benötigt. Die ursprüngliche Idee kommt aus Italien, wo dieses Rezept an heißen Sommertagen als Carpaccio gereicht wird. Deswegen haben wir den Namen übernommen. Hauptsache, die Zutaten kommen aus der Region.

Hier die heutige Rezeptur für „Zucchini Carpaccio mit körnigem Frischkäse & Tomaten“:

Zutaten

- 3-4 mittelgroße, frische Zucchini
- 2 Fleischtomaten (z.B. Ochsenherztomaten)
- 400 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- 1-2 Bio-Zitrone
- 4 EL Essig (z.B. Apfelessig oder Balsamico bianco)
- 6-8 EL Öl (z.B. Traubenkernöl)
- Etwas geschnittene Kräuter (z.B. Schnittlauch)
- 3-4 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

- Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

Zubereitung

Zucchini waschen und mit einem Sparschäler rundherum Streifen abziehen, bis das Kerngehäuse erreicht ist.

Die abgezogenen Zucchinistreifen in einer Schüssel mit Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Zucchini eiskalt abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Das Zucchini-Kerngehäuse fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl, Knoblauch und Salz ca. 5-6 Minuten anbraten, dann abkühlen lassen und beiseitestellen.

Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Die Zitronen auspressen und den Saft mit etwas Zitronenabrieb, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren.

Die abgetropften Zucchinistreifen mit der Marinade vermischen und auf Teller verteilen. Mit Tomaten belegen.

Die gebratenen Zucchiniwürfel zwischen den Streifen verteilen, darauf den Hüttenkäse verteilen.

Geschnittene Kräuter darüber streuen und servieren.

Tipp: Dazu schmecken Baguette oder Pellkartoffeln