

Christina Richon

Montag, 22. Juni 2020

Zucchini-Küchlein mit Tomaten-Mandel-Salsa auf Rucola

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Mediterran

Zutaten

Für die Küchlein:

3	mittelgroße Zucchini (ca. 800 g)
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
1 TL	Currypulver
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Minze
4 Zweige	Basilikum
50 g	Parmesan
3	Eier
250 g	Ricotta (ital. Frischkäse)
4 EL	Hartweizengrieß
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
3 EL	Mandelblättchen

Für die Salsa:

50 g	geschälte Mandelkerne
50 g	Rauke
4	getrocknete Tomatenhälften in Öl
2	ingelegte Sardellen
250 g	Kirschtomaten
1	Bio-Zitrone (Saft und Schale)
1 TL	flüssiger Honig
1	Lauchzwiebel
4 Stiele	Schnittlauch
einige Stiele	glatte Petersilie
einige Stiele	Basilikum
2 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico-Essig
etwas	Tabasco
etwas	Pul Biber (Paprikaflocken)

außerdem nach Belieben:

einige Kräuterblättchen und Kräuterblüten (z. B. von Rosmarin oder Thymian)

Zubereitung:

1. Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer großen Pfanne portionsweise 3 EL Olivenöl erhitzen. Zucchinischeiben und Knoblauch mit insgesamt ½ TL Currypulver darin nach und nach kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
5. Kräuter fein hacken und in eine Schüssel geben. Parmesan fein hobeln. 2/3 des Parmesans, Eier, Ricotta und Grieß zu den Kräutern geben. Alles gut vermengen. Dann etwa 2/3 der Zucchinischeiben unterheben. Mit Kreuzkümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Mulden einer Muffinform (mit 12 Mulden) mit Olivenöl auspinseln.
7. Die Zucchini-Ei-Masse gleichmäßig in die Mulden einfüllen. Mandelblättchen aufstreuen. In den heißen Backofen schieben und 20–25 Minuten goldgelb backen.
8. Währenddessen die Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben, abkühlen lassen und dann grob hacken.
9. Die Rauke verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
10. Getrocknete Tomaten und Sardellen abtropfen lassen und klein schneiden.
11. Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. In eine Schüssel geben. Gehackte Tomaten, Sardellen, Zitronensaft, wenig Zitronenschale und Honig unter die Kirschtomaten mengen.
12. Schnittlauch, Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und mit Kräutern unter die Tomaten mengen.
13. Olivenöl und Balsamico untermischen und mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Tabasco abschmecken.
14. Inzwischen etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Die restlichen Zucchini-Scheiben darin kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Rauke auf 4 Teller verteilen. Tomaten-Salsa darüber träufeln. Mit Mandeln, etwas Zitronenschale und Pul Biber bestreuen.
16. Die Zucchini-Küchlein vorsichtig aus den Mulden lösen. Auf die Teller setzen und mit Zucchinischeiben und der Rauke anrichten. Mit einigen Kräuterblättchen, restlichem Parmesan und nach Belieben mit Kräuterblüten bestreuen.

Nährwert: Pro Portion: 580 kcal / 2420 kJ 21 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 43 g Fett