

Zucchini



Zucchini, ganz einfach...

Die Zucchini in Längsrichtung in etwa drei Millimeter dicke Streifen scheiden (mit langem Gemüsemesser oder Küchenhobel). Die Streifen auf dem mit Öl eingepinseltem Grill oder in der Grillpfanne kurz und sachte beidseitig anbraten, auf einer Platte anrichten, mit Olivenöl beträufeln (wer mag, kann auch ein paar Spritzer Zitronensaft hinzufügen), kalt servieren. Pässlich dazu ist auch immer eine Schale mit aromareichen Oliven.

Frittierte Zucchini

Die Zucchini in ca. 3 mm dicke Scheiben scheiden kurz frittieren, herausheben und abtropfen lassen, mit etwas Olivenöl beträufeln und eine Prise Fleur de Sel zugeben. Kalt in einer Schale servieren. Dazu passen: In kleine Würfel geschnittener Ziegen- oder Schafkäse, Oliven und kleine Dattel- oder Saporinitomaten.

Zucchini in Begleitung farbigen Gemüses

Zucchini in feine Scheiben schneiden, gelbe und rote Peperoni in längs geschnittenen Streifen begeben, und nicht fehlen sollten auch Gurkenscheiben (Freiland), Stangensellerie, feine Schnitze von sizilianischen Tomaten, einige Blätter Trevisano und/oder Radicchio, feine Streifen von Rübli, einige Schnitze Limetten – und was die Küche eben sonst noch hergibt. Alles auf einer grossen Platte herrichten, reichlich mit entsteinten, schmackhaften Oliven garnieren und einen Joghurt-Oliven-Dip dazu reichen:

Dieser besteht aus schwarzen und grünen Oliven (ca. 40 g), 2 gehackten Frühlingszwiebeln und zwei Knoblauchzehen, fein gehackter Blatt-Petersilie, einigen Sardellenfilets, Meersalz und Pfeffer sowie etwas Olivenöl und zwei Becher Natur-Joghurt (alles kurz mit dem Stabmixer pürieren und in einer separaten Schale dazu servieren). Dazu isst man ein feines Stück Bauernbrot oder Focacce.