



KW 16/2018

Zucchini in Zitronenöl

Zutaten für 4 Personen:

400 g kleine Zucchini, 2 Zehen Knoblauch, 150 ml Balsamicoessig, 3 EL Zitronensaft, 1 Bund Petersilie (feingehackt), 6 EL Olivenöl, Salz

Zubereitung:

Die Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 15 Minuten stehen lassen, dann kalt abspülen.

Balsamicoessig mit etwas Wasser verdünnen und die Zucchini darin ca. 4 Minuten kochen lassen.

Herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Aus dem mit einem Messer zerdrückten Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und fein gehackter Petersilie eine Marinade anrühren und über die noch warmen Zucchini gießen. Die Zucchini in Zitronenöl mindestens 2 Stunden ziehen lassen..

Kartoffel-Zucchini-Laibchen

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln (am besten mehlig), 350 g Zucchini, 300 g Frischkäse, 1 Bd Schnittlauch, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 100 g Mehl, 100 g Mehl (zum Panieren), 100 g Brösel (zum Panieren), 2 Eier (zum Panieren)

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und ca. 20 Minuten in heißem Wasser kochen. Einstweilen die Zucchini waschen und grob raspeln. Die gehobelten Zucchini gut mit den Händen ausdrücken, so dass überschüssiges Wasser verloren geht.

Sobald die Kartoffeln gar sind, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einer Küchenreibe grob zerreiben.

Schnittlauch und Petersilie waschen und klein hacken.

Die Kartoffeln mit den geriebenen Zucchini vermengen und den Frischkäse, Mehl sowie Schnittlauch und Petersilie darunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.

Aus der Masse gleichgroße flache Laibchen formen. Sollte die Masse schwer zum Formen sein, so geben Sie einfach noch 1-2 EL Mehl darunter.

Jedes Laibchen zunächst in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und zum Schluss noch in Bröseln wälzen.

In einer Pfanne daumenhoch Öl erhitzen und die panierten Zucchini-Laibchen darin schwimmend herausbacken.

Servieren Sie die Zucchini-Laibchen mit grünem Salat und einer Schnittlauch-Joghurtsoße.

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

DE-ÖKO-037 Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

GLS Bochum IBAN: DE45 4306 0967 6007 2911 00 BIC: GENOFEM1GLS