

13 – Zucchini Salat von Jamie Oliver

Hintergrund zum Rezept

Ein ganz köstlicher und ungewöhnlicher Salat von Jamie Oliver¹. Einfache Zubereitung und etwas für „Schnippelfreunde“. Der Starkoch empfiehlt große Teller zu verwenden. Man kann sich bei einem Mehrgänge-Menü aber auch auf eine kleine Portionen beschränken, siehe Bild.

Zutaten für 4 Personen (große Teller)

- 4 feste, nicht zu große Zucchini
- 1 große Bio-Zitrone (Schale und Saft verwenden)
- ¼ Bund frische Minze
- 2 Tomaten (Kerne heraus trennen)
- Je eine halbe gelb- und orangefarbige Paprika
- ½ rote Chilischote (scharf)
- 1 grüne Chilischote (mild)
- Pinienkerne
- Sesamkerne
- 1 große Knoblauchzehe
- 1-(2) Scheiben Parmaschinken
- 1 kleiner Ziegenkäse
- Gutes Olivenöl
- Pfeffer, Salz



Hier eine sehr kleine Portion; man kann auch wesentlich größere Teller nehmen.

Zubereitung

Die Pinien- und Sesamkerne getrennt voneinander in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Tomaten (ohne die Kerne), Paprika, Minze in kleine Stücke schneiden. Chili und Knoblauch sehr fein hacken. Ziegenkäse und Parmaschinken in 4-8 Teile schneiden. Zitronenschale abreiben oder Schale dünn mit einem Zestensneider abschneiden und sehr fein hacken.

Zucchini der Länge nach mit einem Gemüsehobel in ganz dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Fett die einzelnen Scheiben von beiden Seiten anrösten. Dafür eignet sich beispielsweise eine geriffelte Steakpfanne, die zudem noch ein schönes Grillmuster auf den Zucchini-Scheiben hinterlässt. Die Zucchini-Scheiben auf die Teller verteilen und darauf achten, dass sie halbwegs glatt liegen und sich nicht überlappen. Das noch lauwarme Gemüse pfeffern und salzen. Pinien- und Sesamkerne, Tomaten, Paprika, Knoblauch, Zitronenschale sowie die Minze über die Zucchini-Scheiben gleichmäßig verteilen. Auch den Ziegenkäse und den Parmaschinken zugeben. Olivenöl und Zitronensaft auf den Salat träufeln – fertig!

Jamie Oliver empfiehlt noch zahlreiche Varianten beispielsweise mit Mozzarella, Hühnchen, weißem Fisch (z.B. Kabeljau).

K.M. - Stand: 6.2.2017

¹ Genial Kochen mit Jamie Oliver, Dorling Kindersley-Verlag, Seite 96