

75

settantacinque

Ein grossartiges Sommer-Herbstrezept! Im Winter können Sie es auch mit roher, geriebener Beete oder Karotten versuchen. Oder mit knapp gegartem Blumenkohl (dann die Minze mit Petersilie ersetzen) oder...

Zucchini con menta – jogurt – limone sotto sale Zucchini mit Minze, Joghurt und Salzzitrone

Zutaten für 4 Personen

- 600 g** kleine Zucchini, waschen, längs halbieren und quer dreiteilen. Es sollen kleine Teile, aber keine Scheiben sein.
- 3 EL Olivenöl** Darin anbraten und bissfest braten.
Knoblauch
- Minze** Zucchini aus der Pfanne nehmen, mit viel gehackter Minze, etwas frischem Olivenöl und **Olivenöl** wenig Zitronensaft marinieren. Nicht in den Kühlschrank stellen.
Zitronensaft
- 8 EL Joghurt** In einem Schüsselchen salzen, pfeffern.
- ½ Zitrone aus dem Salz-Rezept Nr. 71** Das Fruchtfleisch wieder zurück ins Glas geben und für den Coniglio Rezept 72 verwenden!
Die Schale längs in Streifen schneiden und quer in feine Scheiben schneiden.

Anrichten:

Auf den Teller einen Kreis von Joghurt geben, Zucchini nochmals abschmecken und in die Mitte des Tellers häufeln, die Salzzitrone auf dem Joghurt verteilen und das Ganze mit frischem Olivenöl beträufeln und mit Minzeblättern garnieren.

Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica
58024 Massa Marittima, Italia
T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com



VERONICAS TIPP

Wir haben einen neuen Versuch mit Salzzitronen gemacht: schneiden Sie die Zitronen längs in Viertel, pappen Sie das Salz-Zucker-gemisch darauf und schichten Sie die Spalten so ins Glas... Es funktioniert und dann entfällt das lästige Gläsersuchen.