



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse - Gurken & Zucchini

Asia Gurken Salat Umami Pur!

Hier kommt das ultimative Erlebnis. Gurkensalat, den man schlürfen kann. Auch mit Stäbchen essbar. Haut rein! 😊

Zutaten: 1,5 El Brauner Zucker, 1,5 El Chili mild (Guchugaru), 2 Frühlingszwiebeln in Ringe, 5 El Öl neutral, 1 El Sesam geröstet, 1 TI Ingwer gerieben, 2 Knoblauchzehen, 3 El Helle Sojasoße, 2 El schwarzer Reisessig (alt. dunkler Balsamico Essig, heller Balsamico Essig mit etwas Wasser), 1/2 TI MSG =Glutamat, (alt. Hefeextrakt oder weglassen), Prise Salz, Koriander grob gehackt

Zubereitung: Gurken in lange streifen Schälen. Ein Tipp: Immer an derselben Stelle schälen. Die Frühlingszwiebeln, brauner Zucker, Chili und Knoblauch gehackt in eine Schale geben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und über die Zutaten in der Schale gießen. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und alles umrühren.

Fertig!



Zucchini-Puffer mit Feta

Ob als Hauptrolle mit Salat, im Burger-Bun, kalt oder warm... diese Bratlinge sind immer lecker!

Zutaten: Zwei mittelgroße Zucchini, 1 kleine Zwiebel, 1 Ei, Semmelbrösel, 200 Gramm Feta, 1 EL gehackter Dill, 1 EL gehackte Minze, 1 EL gehackte Petersilie, abgeriebene Zitronenschale, 1 EL grob gehackte Kapern, Salz & Pfeffer, Olivenöl für die Pfanne

Zubereitung: Zucchini grob reiben, in ein Tuch oder Sieb geben, salzen und für 10-15 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken, den Feta zerbröseln. Zusammen mit klein gehackten Kräutern, der abgeriebenen Zitronenschale und den Kapern in eine Schüssel geben. Die Zucchini kräftig auspressen und in die Schüssel geben. Das aufgeschlagene Ei dazu geben. Alles grob vermengen. Nun so viel Semmelbrösel dazu geben und vermischen, bis eine formbare Masse entsteht. Etwa handteller-große Puffer/Bratlinge formen und in Öl vorsichtig von beiden Seiten ca. 10 Minuten ausbraten. Gelingt auch hervorragend im Airfryer.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

