Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse
Datteln im Zucchini-Mantel

Ein wunderbarer Snack für zwischendurch, als Vorspeise oder Ergänzung fürs Grillbuffet.

Zutaten:

Für die Marinade: 1-2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 1 EL Sojasoße, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1/2 TL Meersalz, Pfeffer

Für die umwickelten Datteln: 1 mittlere Zucchini, ca. 20 gedörrte Datteln, ca. 20 Mandeln und 20 kleine Vetawürfel

Außerdem: Zahnstocher

Zubereitung:

Für die Marinade Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch zusammen mit den übrigen Zutaten für die Marinade in einer Schale vermischen. Die Zucchini waschen und mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in lange dünne Streifen schneiden. Die Streifen für ca. 1 Stunde in die Marinade legen und diese immer mal wieder vorsichtig auf die Zucchinistreifen verteilen.

Die Mandeln in einer trockenen Pfanne anrösten und anschließend zum Abkühlen beiseitestellen. Die Datteln bei Bedarf entsteinen.

Je eine Dattel mit einer gerösteten Mandel und einem Würfel Veta füllen und wieder zusammendrücken. Die Dattel anschließend mit einem marinierten Zucchinistreifen umwickeln und mit dem Zahnstocher fixieren.
Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Datteln im Zucchinimantel darin unter mehrfachen Wenden knusprig anbraten.
(Alternativ können die Datteln auch auf einem Grill oder bei 200°C Ober-/Unterhitze für 20 Minuten im Backofen gebacken werden.)

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😋