

Zucchini-Küchlein auf Salat



Zutaten:

480 g	Zucchini
20 g	Sonnenblumenkerne
20 g	Kartoffelstärke
3 EL	Rapsöl
240 g	Chicorée oder Blattsalat
20 g	Walnüsse
1/2 Bund	Koriander, frisch oder andere frische Kräuter
60 g	Sojajoghurt
	etwas weißer Balsamico Essig
	etwas Thymian, getrocknet
	etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1: Zucchini waschen, Strunk entfernen und in eine Schüssel raspeln. Etwas salzen, umrühren und in ein feines Sieb geben. Ca. 10 Minuten abtropfen lassen, dann zusätzlich die Flüssigkeit mit den Händen oder einem Löffel aus den Zucchini herausdrücken.
- 2: Sonnenblumenkerne im Mixer oder in einer Mühle grob mahlen.
- 3: Zucchini in einer Schüssel mit Sonnenblumenkernen und Stärke vermengen und mit Pfeffer und Thymian abschmecken.
- 4: Nun mit den Händen kleine Küchlein daraus formen und in Rapsöl ca. 2–3 Minuten von jeder Seite anbraten.
- 5: Chicorée oder Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken. Koriander waschen, die Blätter abzupfen und hacken. Alles in eine Salatschüssel geben.
- 6: Sojajoghurt mit weißem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat gießen und gut umrühren. Zu den Zucciniküchlein servieren.