

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Zucchiniküche aus Ligurien

Zutaten:

800 g Zucchini, geraspelt
2 TL Salz
5 Eier
50 g Mehl
50 g Parmesan, gerieben
1 großer Bund Minze, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl

Zubereitung:

- Die Zucchini in einer Schüssel mit Salz vermischen und ca. 20 Minuten Wasser ziehen lassen.
- Mehl mit Eiern glattrühren und 20 Minuten quellen lassen.
- Parmesankäse, Minze und Knoblauch zugeben.
- Die Zucchini sehr gut ausdrücken und unterrühren.
- Mit Pfeffer würzen und evtl. noch etwas Salz nachwürzen.
- In eine beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und mit einem Löffel kleine Küchle einlegen.
- Auf beiden Seiten goldbraun backen und auf diese Weise den ganzen Teig aufbrauchen. Küchle im vorgeheizten Backofen warm stellen – aber am besten schmecken sie frisch aus der Pfanne.

Tipps:

- Zucchini schmecken am aromatischsten, wenn sie jung und knackig sind und noch keine Kerne ausgebildet haben.
- Zu den Küchle paßt ein Kräuterquark und ein bunter Blattsalat.
- Die meisten Kinder lieben diese „verpackten“ Zucchini.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel