

Diese Zucchini mit meiner Fantasie-Sauce sind wunderbar köstlich und praktisch. Damit können Sie die Zucchinischwemme Ihres Gemüsegartens eindämmen. Servieren Sie sie als Beilage zu Gegrilltem oder mit anderen Antipasti, wie beispielsweise auf unserem Foto mit Miesmuscheln. Für Vegetarier sind sie ein feines Hauptgericht. Mir gefällt vor allem die Sauce. Sie können sie vielfältig variieren und Reste auf Crostini streichen, als Basis für eine Pasta-sauce nehmen und, und, und – nicht umsonst heisst die Sauce «Fantasia».

Zucchini al forno con un trito di fantasia

Zucchini-Vorspeise

Zutaten für 4 Personen

700–800 g Zucchini zuerst Stücke von ca. 8–10 cm Länge schneiden. Stücke dann in Scheiben schneiden, je nach Dicke drei bis vier Scheiben, jede Scheibe knapp 1 cm dick. Dies tönt komplizierter, als es ist. Es geht aber ganz schnell. Ein Ofenblech mit Papier auslegen, mit Olivenöl einpinseln und die ganze Fläche leicht salzen. Die Zucchinischeiben darauf verteilen, die Oberseite der Scheiben leicht salzen und mit einem Pinsel einölen.

Backofen vorheizen auf 200 Grad.
Zucchini ca. 15 Minuten backen. Sie sollten gar sein und die Unterseiten nicht zu dunkel. Wenden ist nicht nötig.

Anrichten leicht überlappend auf Tellern.

Sauce Meine Fantasie-Sauce nennen wir Trito, das ist etwas Gehacktes. Mischen Sie dafür folgende Zutaten:

2 dl Olivenöl,
ein Hauch Knoblauch feinstgehackt oder gepresst
2 EL Petersilie gehackt
1 mittelgrosse Tomate ausgekernt und gewürfelt
1 EL Kapern gehackt
1 Mozzarella gewürfelt

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Peperoncino abschmecken.

Podere Riparbella

Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Itali

T +39 0566 91 55 57

www.riparbella.com



VERONICAS TIPP:

Die Zucchini und die Sauce können gut vorbereitet werden. Die Zucchini schmecken besser, wenn sie am gleichen Tag gegessen werden, d.h., nicht im Kühlschrank waren. Wir ersetzen den Mozzarella oft mit Feta. Das sieht einfach noch schöner aus. Geben Sie diesen aber nicht in die Mischung, sondern bröseln Sie ihn am Schluss darüber.