

Gegrillte Zucchini mit Cornflakes-Knusper-Mantel und Tomaten- Avocado-Tzatziki

Für 4 Personen



für das Tzatziki

- 1 Salatgurke
- 1 Avocado ready to eat
- 1 Rote Zwiebel
- 3 Strauchtomaten
- 2 Korianderstängel
- 3 geschälte Knoblauchzehen
- 125g Griechischer Joghurt
- 1/2 EL Honig
- Saft von einer Limette
- Salz & Cayenne Pfeffer, Pfeffer aus der Mühle

für die Grill-Zucchini

- 2 kleine grüne Zucchini der Länge nach halbiert
- 30g Cornflakes
- 1 EL Sambal Olek
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- Paprikapulver, Kurkuma

FORUM FÜR KOCHKULTUR & LEBENSART

Johann Lafers Table d'Or GmbH & Co. KG · Hauptstraße 3 · 55452 Guldental

Tel.: 0 67 07 - 94 95-0 · Fax: 0 67 07 - 94 95-45

Amtsgericht Bad Kreuznach · HRA Nr. 20561 · Sitz Guldental · Geschäftsführer: Johann Lafer

Außerdem

Pizzablech oder BBQ Schale

1. Grill auf 180°C hoch heizen. Cornflakes zerkrümeln, mit Paprika und Kurkuma mischen. Die Zucchini abbrausen und trocken tupfen. Das innere der Zucchini mit einem kleinen Messer über Kreuz einschneiden. Sambal Olek, Honig und Senf verrühren und mit der Cornflakes Mischung verrühren und großzügig auf die halbierten Zucchini geben.
2. Die Zucchini für 10- 12 Minuten bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel Grillen.
3. Gemüse waschen und schälen. Gurke und Tomate vierteln, die Kerne auskratzen. Gurke, Tomatenfilets, Rote Zwiebel in gleichmäßige Streifen schneiden, alles mischen. Korianderblätter und Knoblauch feinhacken, mit Honig und griechischen Joghurt mischen und mit Salz, Cayenne Pfeffer abschmecken. Avocado in grobe Stücke schneiden, mit unter den Salat geben
4. Tzatziki auf die Teller geben, die Zucchini darauf anrichten. Mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln.



FORUM FÜR KOCHKULTUR & LEBENSART

Johann Lafers Table d'Or GmbH & Co. KG · Hauptstraße 3 · 55452 Guldental

Tel.: 0 67 07 - 94 95-0 · Fax: 0 67 07 - 94 95-45

Amtsgericht Bad Kreuznach · HRA Nr. 20561 · Sitz Guldental · Geschäftsführer: Johann Lafer