

Zucchini-Tatar mit Feta

Für 6 Personen als Vorspeise
Für 4 Personen als kleine Mahlzeit

Am besten schmeckt dieses Gericht mit kleinen Zucchini, so wie man sie von Juni bis August bekommt, wenn man etwas sucht. Findet man nur die mittelgrossen Früchte, schneidet man für einmal das weiche, kernige Innere heraus; am besten dazu die Zucchini längs vierteln und den Mittelteil entfernen. Nach dem gleichen Rezept kann man auch ein Tomaten-Tatar zubereiten. Dafür möglichst kleine, feste Tomaten verwenden (z. B. Merinda, Berner Rosen, sardische Tomaten, Dattel- oder Honig-Cherrytomaten). Wer mag, kann den Feta durch Mozzarella und den Dill durch Basilikum ersetzen.

600 g kleine Zucchini (siehe Einleitungstext)

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle insgesamt 5 Esslöffel Olivenöl

25 g Pinienkerne

1 Bund Dill

2 Teelöffel Zitronensaft für die Zucchini

10 schwarze Oliven

100 g Feta

1 Esslöffel Zitronensaft für den Feta

1 Den Stielansatz der Zucchini entfernen. Die Zucchini der Länge nach halbieren, ebenfalls längs in ½ cm breite Streifen und diese in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit 3 Esslöffeln Olivenöl mischen.

2 In einer beschichteten Bratpfanne die Zucchiniwürfelchen ohne weitere Ölzugabe kräftig 3–4 Minuten braten; sie sollen dabei leicht Farbe annehmen. In eine Schüssel geben.

3 In der Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe die Pinienkerne hellbraun rösten. Zu den Zucchini geben.

4 Den Dill fein hacken. ½ davon unter die Zucchini mischen und mit 2 Teelöffeln Zitronensaft sowie wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den restlichen Dill beiseitestellen.

5 Die Oliven wenn nötig entsteinen und in Streifen schneiden. Den Feta auf Küchenpapier trocken tupfen und in kleine Würfelchen schneiden. Alle diese Zutaten mit dem beiseitegestellten Dill in eine Schüssel geben und mit 2 Esslöffeln Olivenöl und 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln. Sorgfältig mischen.

6 Zum Servieren 4 Teller bereitstellen. Jeweils einen Ausstechring auf den Teller setzen. ¼ des Zucchini-Tatars hineingeben, satt andrücken, dann mit ¼ der Fetamasse abschliessen.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Einkaufsliste:

Zucchini, Feta, Pinienkerne, schwarze Oliven, Dill.

Zutaten aus dem Vorrat:

Olivenöl, Zitrone, Salz, Pfeffer.

