

WILDE HILDE



ZUTATEN

Für 4 Personen:

- 2 EL "Wilde Hilde"
- 4 EL Weißweinessig
- 1 EL mildes Miso
- 4 EL Öl
- 300 g Netzmelone oder 2 Pfirsiche
- 200 g Wassermelone
- 2 große Handvoll grüner Salat (z.B.: Kopfsalat, Rucola, junger Spinat)
- 2 größere oder 4 kleinere Burrata oder 2 Mozzarella (Abtropfgewicht)

Zucchini:

- 400 g Zucchini (schön fest, besonders toll: eine feste Sorte wie Tromba d'albenga)
- 4 EL Kichererbsenmehl, Nudelmehl oder ein anderes etwas gröberes Mehl
- 6 EL Olivenöl
- Salz

Hildes Sommersalat

mit Pfirsich und Crunchy Zucchini

Zucchini längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, dann quer in 0,5 cm breite Streifen schneiden (oder mit einem Spiralschneider schneiden). Mit Salz würzen, stehen lassen, bis der Salat fertig ist.

Für das Dressing 2 EL "Wilde Hilde" mit 4 EL heißem Wasser mischen, 4 EL Weißweinessig, Miso und 4 EL Öl unterrühren. Melone oder Pfirsich in Spalten schneiden oder würfeln, Salat putzen, waschen, schleudern.

Zucchini mit Kichererbsenmehl mischen, überflüssiges Mehl zwischen den Händen locker abschütteln. In einer großen Pfanne mit dem Olivenöl knusprig ausbacken – das dauert etwa 10 Min. – dabei ab und zu wenden. Die Temperatur soll ziemlich hoch sein, damit die Zucchini schön knusprig werden. Zucchini aus der Pfanne heben auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Salat marinieren, jede Portion mit einem halben Stück Burrata oder ein paar Scheiben Mozzarella und Crunchy Zucchini anrichten.

Tipp:

Für noch mehr Crunch 80 g dünne Scheiben Pancetta-Speck mit 1 EL Öl langsam knusprig backen, aus der Pfanne nehmen und dann die Zucchini im Speckfett knusprig backen. Oder Zucchini wie oben beschrieben backen, aus der Pfanne nehmen und in der heißen Pfanne 3 EL sehr grob gehackte Cashewkerne hell anrösten, mit einer Prise Salz – oder noch besser mit "Mapuche Feuer" – würzen.

Weitere Herbaria Rezepte finden Sie hier: www.herbaria.com/rezepte