

Zucchini mit Joghurt mit Mandeln

Ein Rezept von Hubertus Marquardt, Küchenmeister aus Frankfurt und Gründer von Marqfood.

Zutaten für 8 Personen:

- 1 grüne Zucchini, in Spiralen oder fein gewürfelt
- 1 gelbe Zucchini, in Spiralen oder fein gewürfelt
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 2 El Mandeln, gehackt
- 1 TL Honig
- 4 TL Griechischen Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 3 El Olivenöl
- 1 TL Limettensaft
- 1 Baguette oder Focaccia in Scheiben

Zubereitung:

Alle Zutaten so verarbeiten wie beschrieben. Joghurt und Honig glatt verrühren. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Baguette oder Focciascheiben in einer Pfanne im Olivenöl leicht rösten. Die Zucchinispiralen oder -würfel mit den Schalottenwürfeln in eine Schüssel geben, leicht salzen und pfeffern. Mit dem Limettensaft marinieren. Die marinierten Zucchini auf die noch warmen, gerösteten Baguettescheiben geben und mit dem Joghurt- Honigdressing abschmecken.