Zucchini mit Schwarzkümmel & gebratenem Radicchio sauer

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:
Zucchini mit Schwarzkümmel

3	EL	Olivenöl, **raffiniert**
2	TL	Schwarzkümmel, ganz
1	TL	Koriander grob gemahlen
20	g	Ingwer - frischen, klein geschnittenen
800	g	Zucchini
		Salz
		Frische Petersilienblätter und Koriandergrün

Herstellung:

1. Zucchini in dünne ovale Scheiben schneiden
2. Olivenöl erhitzen und die Gewürze darin anrösten.
3. Zucchini dazugeben, salzen und dünsten, bis sie bissfest sind.
4. Nach Möglichkeit frische Kräuter dazu.

Zutaten für den gebratenen Radicchio:

3	EL	Olivenöl, **raffiniert**
2	St.	Radicchio, große
½	TL	Kreuzkümmel
½	TL	Fenchelsamen
½	TL	Curry
1	St.	Chilischote
1	TL	Koriander
1	Msp.	Kardamom
		Sojasauce

Herstellung:

1. Radicchio waschen – achteln und Strunk entfernen.
2. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Gewürze dazugeben und im Öl anrösten.
3. Radicchio zufügen mit Sojasauce ablöschen und ca. 10 Minuten garen.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister

Zucchini mit Schwarzkümmel & gebratenem Radicchio sauer

Dazu braucht´s was Saures
a Vinaigrette:

70	g	Kürbiskerne	
20	ml	Balsamico-Essig	vermengen
50	ml	Wasser	
1	EL	Honig	
		Salz	

Herstellung:

1. Kürbiskerne in einer Pfanne bei mäßiger Hitze anrösten.
2. Mit Balsamico-Wassergemisch ablöschen.
3. Mit Honig und Salz abschmecken.
4. Über den gebratenen Radicchio geben.