

Herrlich zarte Zucchini mit Harissa und Zitrone

811

Typ: Gemüse

Quelle: Ottolengi: Flavour, S. 204

Bemerkungen: Bei Zucchini gehen die Meinungen gelegentlich auseinander. Der ein oder andere kann sich dafür nicht so richtig begeistern, und das trifft leider auch auf zwei unserer Kollegen in der Versuchsküche zu. Der Grund dafür ist vermutlich der hohe Wassergehalt der Zucchini, der sie ein bisschen, nun ja, wässrig macht. Es gibt viele Möglichkeiten, dagegen anzugehen - braten und grillen sind nur zwei Beispiele -, aber wir nutzen den hohen Wassergehalt hier zu unserem Vorteil und garen die Zucchini langsam im eigenen Saft, wodurch sie herrlich weich werden, und ihren Geschmack verbessern wir, indem wir sie lange mit gebratenem Knoblauch ziehen lassen. (Und so konnten wir auch die beiden Zucchini-Skeptiker auf unsere Seite ziehen, was wir hiermit freudig verkünden.)

Die Zucchini schmecken heiß sehr gut, noch besser jedoch nach etwa 15 Minuten oder sogar auf Raumtemperatur abgekühlt, so haben die Aromen Gelegenheit, einander kennenzulernen. Bereiten Sie das Gericht ruhig 1 Tag im Voraus zu; das Basilikum wird dann erst unmittelbar vor dem Servieren dazugegeben. Abbildung siehe Seite 206.

Zutaten: FÜR 4 PERSONEN als Beilage oder Teil einer Mezze-Auswahl

85 ml Olivenöl
6 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
1 EL Rosen-Harissa (je nach Schärfe die Menge anpassen; s.S.19)
1 rote Chilischote, fein gehackt
½ eingelegte Zitrone, entkernt und fein gehackt
1½ EL Zitronensaft
1 kg Zucchini, in feine Scheiben geschnitten
10g Basilikumblätter, grob in Stücke gezupft Salz

Rezept:

1. Eine große beschichtete Pfanne mit dem Öl und dem Knoblauch auf den Herd stellen. Den Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren braten, bis er weich, goldgelb und aromatisch ist. Er soll nicht richtig braun oder knusprig werden, deshalb die Hitze reduzieren, falls nötig. 3 EL Öl zusammen mit der Hälfte vom Knoblauch aus der Pfanne nehmen und mit Harissa, Chili, eingelegter Zitrone und Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben. Verrühren und beiseitestellen.
2. Die Pfanne bei hoher Temperatur stärker erhitzen. Die Zucchinis Scheiben mit 1¼ TL Salz darin unter häufigem Rühren etwa 18 Minuten garen, bis sie sehr weich sind, aber ihre Form noch weitgehend behalten haben (sie sollen nicht bräunen, die Temperatur also reduzieren, falls nötig). Die Hälfte des Basilikums unterrühren, dann die Zucchini auf einer Platte anrichten. Die Harissamischung darauflöffeln. Vor dem Servieren 15 Minuten ruhen lassen, dann mit 1 Prise Salz und dem restlichen Basilikum bestreuen.