

Kochen

Zweierlei Zucchini-Carpaccio mit Rauchlachs und Rohschinken

Zucchini sind enorm vielseitig: Sie lassen sich zu Carpaccio schneiden und passen sowohl zu Rauchlachs als auch zu Rohschinken.



EIGENSCHAFTEN


 **GLUTENFREI**

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT **15 MIN**

VORBEREITUNGSZEIT **40 MIN**

ZUTATEN

 FÜR 4 PERSONEN als kleines Essen FÜR 6

PERSONEN als Vorspeise

ZUCCHETTI:

500 g mittlere Zucchini

4 Esslöffel Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 unbehandelte Limette

LACHSVARIANTE:

1 Bund Dill

180 g griechischer Joghurt nature oder saurer Halbrahm

1 Esslöffel Meerrettichpaste aus dem Glas

Salz

2 Esslöffel Pinienkerne

150 g Rauchlachs in feine Scheiben geschnitten

ROHSCHINKENVARIANTE:

0.5 Bund Basilikum

40 g in Öl eingelegte Dörrtomaten

12 grüne oder schwarze Oliven

40 g Parmesan am Stück

100 g Rohschinken, in hauchdünne Scheiben geschnitten

NÄHRWERT

Pro Portion

18 g Eiweiss

19 g Fett

5 g Kohlenhydrate

273 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen.
- 2 Die Enden der Zucchini entfernen und die Früchte der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander, eventuell je nach Anzahl ganz leicht überlappend, auf dem vorbereiteten Blech auslegen. Die Scheiben dünn mit Olivenöl bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 3 Die Zucchettis Scheiben im 200 Grad heissen Ofen mit Umluft auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen, bis sie leicht Farbe angenommen.
- 4 Inzwischen etwa ½ der grünen Schale der Limette fein abreiben. Den Saft der ganzen Limette auspressen und mit der Schale mischen.
- 5 Die Zucchini aus dem Ofen nehmen und sparsam mit dem Limettensaft beträufeln. Abkühlen lassen.
- 6 Inzwischen für die Lachsvariante ½ des Dills fein hacken. Mit dem sauren Halbrahm oder Joghurt, der Meerrettichpaste sowie etwas Salz verrühren. Den restlichen Dill in Zweiglein zupfen. In einer trockenen Pfanne die Pinienkerne ohne Fettzugabe leicht rösten. Die Lachsscheiben der Länge nach in 2 cm breite Streifen schneiden.
- 7 Für die Rohschinkenvariante das Basilikum in sehr feine Streifen schneiden. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier trocken tupfen, die Oliven wenn nötig entsteinen. Beide Zutaten ebenfalls in Streifen schneiden. Den Parmesan auf dem Gemüsehobel oder mit dem Sparschäler in feine Späne schneiden. Die Rohschinkenscheiben der Länge nach in 2 cm breite Streifen schneiden.
- 8 Auf einer grossen Platte jeweils auf der einen Hälfte die beiden Carpaccio-Varianten anrichten: Dazu für die Rohschinkenvariante jeweils eine Zucchettis Scheibe auf die Platte geben, mit etwas Basilikum, Dörrtomaten, Oliven und Rohschinken belegen und die nächste Zucchettis Scheiben leicht versetzt darauflegen; so weiterfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Dann das Rohschinken- Carpaccio mit den Parmesanspänen garnieren. Für die Lachsvariante auf die gleiche Weise Zucchettis Scheiben, Meerrettichcreme, Rauchlachs und Dillzweiglein einschichten und am Schluss das Carpaccio mit den Pinienkernen bestreuen.