






Gebratener Zucchettisalat

Zutaten

	- Essig, unpasteurisiert - Ev. Zitronensaft
Holz – sauer	
	- Paprikapulver (edelsüss)
Feuer – bitter	
	- Zucchini - Pinienkerne - Weinbeeren oder Cranberries - Etwas Vollrohrzucker - Olivenöl
Erde – süss	
	- Pfeffer
Metall – scharf	
	- Salz
Wasser – salzig	

Zubereitung

1	Zucchettis waschen und z.B. in Ringe schneiden
2	Grillpfanne heiss werden lassen und Zucchettistücke sanft (ca. mittlere Stufe) darin anbraten – es dauert seine Zeit, lohnt sich aber!
3	In der Zwischenzeit Pinienkerne, Beeren und alle anderen Zutaten zu einer Salatsauce mischen.
4	Die Salatsaucenmischung über die noch warmen Zucchetti geben. Für einige Stunden (oder gar über Nacht) kühl stellen, damit sie richtig durchziehen können.
5	Vor dem Servieren abschmecken mit Pfeffer, Paprika, Salz, Essig oder Zitronensaft.

Varianten

Es ist ein feiner Sommersalat zu Grilladen oder kann auch als Antipasti verwendet werden. Auch mit Peperonis wunderbar zum kochen!

Wirkung

Zucchettis sind säfteaufbauend und kühlend. Ideal im Sommer!