

## ZUCCHINI-TOMATEN-SALAT

Im Hochsommer schmecken die einheimischen Tomaten am besten.  
Das Rezept ist etwas aufwendig, es lohnt sich aber es nachzukochen.  
Viel Freude dabei!

Für 6 Personen:

Das Gemüse kann auch auf dem Holzkohलगrill zubereitet werden.

8 kleine Zucchini (etwa 1 kg), 5 große, sehr reife Tomaten (800 g),  
3 EL Olivenöl, plus Olivenöl zum Beträufeln, 300 g griechischer Joghurt  
(vegan: Sojajoghurt), 2 Knoblauchzehen, 2 rote Chilischoten, 1 Bio-Zitrone,  
1 – 2 EL Dattelsirup\*, 200 g Walnusskerne, 2 EL Minze, ½ Bund glatte  
Petersilie, Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Knoblauchzehen schälen, zerdrücken oder sehr fein hacken. Chilischoten von den Samen befreien und hacken. Schale der Zitrone abreiben, 2 Esslöffel Saft pressen. Walnusskerne grob hacken. Kräuter hacken.

Den Backofen auf 220 ° C vorheizen.

Eine Grillpfanne auf den Herd stellen und bei starker Hitze heiß werden lassen. Die Zucchini der Länge nach halbieren, die Stielansätze entfernen. Die Tomaten ebenfalls halbieren. Die Schnittflächen von Tomaten und Zucchini mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Zucchinihälften mit der Schnittfläche nach unten in die sehr heiße Pfanne legen und portionsweise 5 Minuten grillen, bis sie dunkle Streifen zeigen. Mit den Tomaten ebenso verfahren. Tomaten und Zucchini anschließend in einer ofenfesten Form verteilen und für etwa 20 Minuten in den Backofen schieben, bis die Zucchini sehr weich sind.

Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Grob hacken, dann 15 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen.

In einer großen Schüssel den Joghurt mit Knoblauch, Chili, Zitronenschale und -saft und 1 EL Dattelsirup verrühren. Das gehackte Gemüse, Walnusskerne, Minze sowie den größten Teil der Petersilie hinzufügen. Alles gut durchmischen und mit ¾ TL Salz und etwas Pfeffer würzen.

Den Salat in einer flachen Schüssel gleichmäßig verteilen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und mit etwas Dattelsirup und Olivenöl beträufeln.

\* Dattelsirup gibt es von Rapunzel. Stattdessen, 1 schöne Medjoul Dattel in etwas Wasser einweichen und pürieren.