

Zucchini Fruchtlocken mit cremiger Feuersoßen Mütze

Zutaten für 2 Personen

von Gabi Schäfer

Die Dreadlocks

2 mittelgroße Zucchini

$\frac{1}{2}$ TL Himalaya oder Stein Salz (oder weniger je nach Gusto)

2 EL gutes Sonnenblumen oder Rapskernöl

2 EL klein geschnippelte Petersilie

Die Zucchini waschen und im Gemüseschneider (sehr gut geht ein Julienne Slicer, wenn nicht vorhanden nimm einfach einen Spargel- oder Kartoffelschäler), zu feinen Nudeln drehen/schälen. Mit den Zutaten gut durchmischen und etwa 1 Stunde marinieren.

Die Soße

80g Walnüsse (Einweichzeit: 8 Stunden)

30g frische, rote Chilischote (oder mehr je nach Schärfewunsch)

1 rote Paprikaschote

4 Cocktailtomaten

40g Lauch

2 Datteln (3 Std. in etwas Wasser einweichen)

180 ml Wasser

1 EL Mandelpüree (am besten von *Urs Hochstrasser*, geht auch ohne, ist so aber cremiger)

1 EL Sonnenblumenöl

1 MP Himalaya-, oder Steinsalz (möglichst gutes, nicht raffiniertes Salz)

Walnüsse, Öl, Mandelpüree und die Hälfte des Wassers in Pürrier Becher geben.

Gründlich pürrieren, bis ein dickes Nußmus entsteht.

Rest des Wassers hinzugeben und pürrieren, bis die Soße wunschgemäß zähflüssig ist.

Chili in einige kurze Stücke schneiden und in Pürrierbecher geben. So lange pürrieren, bis von der Chili keine festen Teilchen mehr erkennbar sind.

Lauch klein hacken und zum Schluss unterrühren.

Als Topping

$\frac{1}{2}$ HV Pinienkerne, fein hacken

1 HV schwarze Olive, halbieren

3 Cocktailtomaten, würfeln

Zum Schluss drüberstreuen

(TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MP = Messerspitze, HV = Handvoll)