

REZEPTTIPP

Zucchini-Carpaccio mit Minze

Ein raffiniertes Rezept für die leichte, kalte Küche



Fotocredit: Dr. Goerg GmbH

Zutaten für zwei Portionen:

- 1 Bund Bio-Minze
- 1 Bio-Frühlingszwiebel
- ½ Bio-Knoblauchzehe
- 1 EL Dr. Goerg Bio-Kokosblütensirup
- 2 EL Bio-Rapsöl
- 1 TL Bio-Apfelessig
- 3 EL Bio-Pinienkerne
- 2 kleine Bio-Zucchini
- 2 EL Dr. Goerg Bio-Kokos-Chips
- etwas Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Minze abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Blättchen vom Stiel zupfen.
2. Frühlingszwiebel waschen, putzen, das dunkle Grün abschneiden und den Rest grob hacken.
3. Knoblauch schälen und grob hacken.
4. Minze, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Rapsöl, Kokosblütensirup und Apfelessig mit einem Pürierstab zu einem cremigen Dressing mixen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.
5. Zucchini waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Enden abschneiden und das Länge nach in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden.
6. Eine kleine Pfanne ohne Zugabe von Fett erhitzen und Pinienkerne bei mittlerer Hitze kurz goldbraun anrösten.
7. Zucchinischeiben auf Tellern auslegen, Dressing darüberträufeln und mit Kokos-Chips und Pinienkernen verfeinern.

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Für folgende Ernährungsformen geeignet:

vegan, laktosefrei, glutenfrei

Geniebertipp:

Kleine essbare Blüten machen das Carpaccio ebenfalls zu einem Hingucker.

Das sagt der Ernährungsexperte:

Kokos-Chips von Dr. Goerg sind auch super zum Snacken geeignet und in der Dose praktisch für unterwegs.



Zum Unternehmen Dr. Goerg:

Das Unternehmen Dr. Goerg hat sich mit Herz und Seele hochwertigen Premium Bio-Kokosnussprodukten verschrieben – und das schmeckt man auch: Denn für Dr. Goerg werden ausschließlich 100 % erntefrische Bio-Kokosnüsse verarbeitet. Innerhalb von 72 Stunden nach der Ernte werden die Kokosnüsse direkt vor Ort in liebevoller Handarbeit verarbeitet.

Neben hochwertigen Premium Bio-Kokosnussprodukten steht das nachhaltige Unternehmen für Ökologie, Fairness und Hingabe. Ein respektvoller Umgang mit Mitarbeitern, der Natur und den Produkten gehört zu den Grundpfeilern der Unternehmensphilosophie. Aus diesem Grund engagiert sich Dr. Goerg mit dem „Fair Trade for Fair Life“-Projekt stark für die Absicherung seiner Kokosnussbauern.

Weitere Informationen zum Unternehmen Dr. Goerg und den hochwertigen Bio-Kokosnussprodukten erhalten Sie unter www.drgoerg.com. Firmengründer und Geschäftsführer Manfred Goerg steht Ihnen nach Absprache für Interviews zur Verfügung.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur, Verena Franke, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel.: 089 23 23 63 46, franke@kommunikationpur.com