



Feta-Taler im Zucchini-mantel auf Karottennudeln

🕒 35–45 Min   

Zubereitung

Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

1 Stk.	Zucchini, groß
300 g	Feta
6 Stk.	Karotten, groß
1 EL	Honig
3 EL	Olivenöl
1 Stk.	♦ Thymian gerebelt
1 Prise	♦ Himalayasalz
1 Prise	♦ Pfeffer bunt ganz

Für das Zitronendressing

1 Stk.	Zitrone
1 TL	Honig
1 TL	Senf
3 EL	Olivenöl
1 Prise	♦ Himalayasalz
1 Prise	♦ Pfeffer bunt ganz

- 1 Im ersten Schritt wird die Zucchini gewaschen und die Enden abgeschnitten. Nun der Länge nach in dünne Scheiben (etwa 3-5 mm dick) schneiden. Etwas Salzwasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen.
- 2 Im nächsten Schritt die Zuchinistreifen im kochenden Wasser für etwa 30-60 Sekunden blanchieren, unter kaltem Wasser abschrecken und dann mit einem Stück Küchenrolle trocken tupfen.
- 3 Nun werden je zwei Stück der Zuchinistreifen kreuzförmig übereinander gelegt. Den Feta in etwa 3x3 cm große Stücke schneiden und auf den Zuchinischeiben platzieren.
- 4 Den Feta mit etwas Honig beträufeln und eine Prise gerebelten Kotányi Thymian darauf streuen.
- 5 Die Zucchini nun zu Päckchen einschlagen. Etwas salzen und pfeffern. Mit ein wenig Olivenöl bepinseln und auf dem heißen Grill für 4 Minuten pro Seite grillen.
- 6 Die Karotten waschen, Enden abschneiden und mit einem Spiralisierer zu feinen Nudeln drehen. Karoodles nun auf einen Teller geben und die Feta-Taler darauf platzieren.
- 7 Für einen extra Frischekick kann ein fruchtiges Zitronendressing zubereitet werden.
- 8 Dafür eine Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Etwas von der Schale abreiben und dann auspressen. Den Zitronensaft und die Zeste mit 1 TL Honig und 1 TL Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und 3 EL Olivenöl unterrühren.

