

Feta-Taler im Zucchinimantel auf Karottennudeln

35—45 Min

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

Zubereitung

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 Zucchinistreifen 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 Zucchinistreifen kreuzförmig übereinander gelegt. Den Feta in etwa 3x3 cm große Stücke schneiden und auf den Zucchinischeiben 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.