

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Oktober 2026** ▪
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Henriette Stein

Dreierlei von der Zucchini: Parmesan-Tacos mit Ricotta-Zucchini-Creme & Gebratene Zucchini & Zucchini-Carpaccio

Zutaten für zwei Personen

Für die Parmesan-Tacos:

100 g Parmesan
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Parmesan fein reiben und auf einem mit Backpapier belegten Backblech in vier etwa gehäuften Esslöffeln große, flache Kreise verteilen. Dabei ausreichend Abstand zwischen den Parmesan-Kreisen lassen, da der Käse beim Backen auseinanderläuft. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen etwa 8-10 Minuten backen, bis der Parmesan geschmolzen und an den Rändern goldbraun ist.

Parmesan-Chips aus dem Ofen nehmen und noch heiß vorsichtig vom Backpapier lösen. Über ein rundes, schmales Küchenutensil, beispielsweise ein kleines Nudelholz, legen und leicht andrücken. Vollständig auskühlen lassen, bis die Parmesan-Tacos fest und knusprig sind.

Für die Ricotta-Zucchini-Creme:

½ große Zucchini
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g Ricotta
 25 g Parmesan
 2 EL Olivenöl
 1 Zweig Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini schälen und in grobe Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini und Schalotte darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Knoblauch abziehen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Das gebratene Gemüse mit Knoblauch und Basilikum in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Anschließend den Saft auspressen. Parmesan reiben. Ricotta und Parmesan mit Zitronenabrieb und Zitronensaft verrühren und das abgekühlte Zucchini-Püree unterheben. Nochmals abschmecken und die Creme in einen Spritzbeutel füllen.

Für die gebratene Zucchini:

½ Zucchini
 1 EL dunkler Balsamicoessig
 1 TL Agavendicksaft
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Zucchiniwürfel darin bei hoher Hitze rundherum kräftig anbraten. Balsamicoessig und Agavendicksaft zugeben und die Zucchiniwürfel unter Schwenken kurz karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Für das Zucchini-Carpaccio:

½ Zucchini
50 g Granatapfelkerne
1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Agavendicksaft
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini putzen und mit einer Mandoline oder einem breiten Sparschäler längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Olivenöl, Balsamicoessig und Agavendicksaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini-Scheiben vorsichtig mit dem Dressing vermengen und etwa 15 Minuten marinieren lassen. Zucchini-Scheiben zu einer Art „Rose“ drapieren.

Für die Garnitur:

1 EL Crema di Balsamico
2 EL Pistazienkerne
50 g Granatapfelkerne

Die ausgekühlten Parmesan-Tacos mit der Ricotta-Zucchini-Creme füllen und die gebratenen Zucchiniwürfel darauf verteilen. Tacos neben dem Zucchini-Carpaccio anrichten. Parmesan-Tacos und Carpaccio mit etwas Crema di Balsamico beträufeln und mit gehackten Pistazien und Granatapfelkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.