

Zucchiniblechkuchen und Sommersalat mit roten Linsen

Zutaten für 4 Personen:

Für den Zucchiniblechkuchen
150 gr. Mehl
160 ml Milch oder Hafermilch
1 mittelgroße Zucchini
1 Ei, es geht auch ohne
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Rieb Zitronenschale

Für den Salat
100 gr. rote Linsen
1 Kopf Salat
2 Tomaten
1 Bund Petersilie

Für die Salatsoße
8 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Teelöffel mittelscharfen Senf
1 Teelöffel Ahornsirup
Salz, Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch
3 Esslöffel warmes Wasser

Zeit: 45 Minuten

1. Die Linsen spülen und in 200 ml leicht gesalzenem Wasser 10 Min kochen. Wenn die Linsen bissfest sind, spüle sie in einem Sieb kühl ab. Beachte, die Kochzeitangaben auf der Packung der Linsen, da diese je nach Sorte variieren.
2. Mehl, Milch, Ei, Pfeffer und Salz mit dem Schneebesen zu einem Teig schlagen, bis er die Konsistenz von dickflüssigem Pfannkuchenteig hat.
3. Den Teig auf ein gefettetes Backblech gießen. Die Zucchini fein reiben und die Streifen gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Mit Muskatnuss, etwas Salz und dem Rieb Zitronenschale fein würzen. Den Teig bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen lassen.
4. Den Salat waschen und die Blätter zerkleinern. Die Tomaten in Würfel schneiden, Petersilie hacken, die abgekühlten Linsen begeben und in der Schüssel durchmischen.
5. Die Salatsoßenzutaten in einem Schälchen mischen, mit einer Gabel gut durchschlagen und nach Geschmack Salz und Pfeffer und Knoblauch beifügen.
6. Den Zucchinikuchen mit der Salatbeilage anrichten und Servieren. Es schmeckt warm oder kalt sehr gut.
7. Genießen - Guten Appetit!

Das Rezept hat im Sommer Saison. Zu Wraps gerollt entstehen wunderbare Picknickbegleiter.

Der Klimacheck hat ein Auge auf dein Essen geworfen...

Internettipp: www.regional-saisonal.de

