



Südafrikanische Scampi mit Zucchini



Zubereitung Scampi

Scampi mit Salz würzen. ½ Zucchini in lange dünne Streifen schneiden (Gemüsespaghetti Maschine) oder mit dem Messer. Die Zucchini spaghetti um die Scampi wickeln und leicht im Pankobrot wälzen. Die restlichen Zucchini in Würfel schneiden in einem Topf anbraten und mit Gewürzen und Knoblauch abschmecken. Die Scampi mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten und in den vorgeheizten Ofen bei Heissluft beschwaden 190 °C während ca. 3 Minuten garen. Zucchiniwürfel auf dem Teller anrichten Scampi daraufsetzen und mit Schmortomaten und frittiertem Basilikum angarnieren. Mit Olivenöl und frischer Zitrone beträufeln.

Garstufe Scampi

Mit Vorheizen 3 Minuten | Heissluft beschwaden 190 °C

Rezept für 4

Zutaten Scampi

4 Stück Scampi (6-9)
geschält
400 g Zucchiniwürfel
½ Zucchini für Zucchini
Spaghetti
40 g Pankobrot
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Knoblauch
Thymian

Zutaten Schmortomaten

4 Stück Tomaten
Olivenöl
Thymianzweig
Basilikum
Knoblauch
Salz
Zucker



Anrichten

Zubereitung Schmortomaten

Tomaten kurz in heissem Wasser blanchieren – in Eiswasser abschrecken. Haut abziehen – vierteln – Tomatenfleisch entfernen (Haut und Fleisch für Fond aufbewahren). Geviertelte Tomaten auf ein Blech legen. Mit Olivenöl, Thymian, Knoblauch, Basilikum, Salz und Zucker würzen. Bei Heissluft 90 °C im Backofen während 2 Stunden trocknen.

Garstufe Schmortomaten

Mit Vorheizen

120 Minuten | Heissluft 90 °C