

---

## ZUCCHINI-TERRINE

---



eine Vorspeise für 6-8 Personen, Cakeform Länge von 32 cm

### Zutaten

---

1 kg Zucchini  
1 Karotte (100 g)  
3 EL natives Olivenöl extra  
2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten  
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten  
1 TL Meersalz  
1 1/2 TL mildes Indian Curry  
1 TL Rauchpaprika-Pulver  
200 ml Kokosmilch  
Pfeffer nach Belieben

3-4 Bund Petersilie  
100 ml Sahne  
3 TL Johannisbrotkernmehl

### Und so wird es gemacht ;-)

---

1 Die Zucchini waschen, halbieren, aushöhlen, in Würfel schneiden.

---

2 Die Karotte schälen und in feine Ringe schneiden.

---

3 In einer Bratpfanne das Olivenöl, die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten, Zucchiniwürfel und Karottenscheiben zugeben.

---

4 Meersalz, Curry, Paprika, Kokosmilch und Pfeffer dazu geben, umrühren. Mit Deckel bedecken und weich kochen lassen.

## Tipp

---

Ich mag den Geschmack von roher Petersilie. Falls du das nicht möchtest, gib die restliche Petersilie zusammen mit der Sahne (siehe Pkt.8) dazu.

Möchtest du die Terrine lieber wie ein Mousse servieren, dann verwende nur zwei TL Johannisbrotkernmehl. (Auf dem Foto ist die Terrine stichfest.)

## Und weiter ...

---

5 In der Zwischenzeit die Cakeform mit Klarsichtfolie auslegen und die Petersilie fein schneiden, ein Teil der Petersilie in die Cakeform streuen.

---

6 Wenn das Gemüse weich ist, zwei drei Zucchini-Würfel für Deko beiseite stellen, den Rest in ein Sieb giessen und abtropfen lassen. Flüssigkeit für eine Suppengrundlage weiterverwenden.

---

7 Das Gemüse pürieren, in einen Topf geben und nochmals aufkochen.

---

8 Die Sahne zum pürierten Gemüse zugeben, das Johannisbrotkernmehl einrühren und bei ständigem Rühren fünf Minuten kochen lassen.

---

9 Die restliche Petersilie in die Masse einrühren.

---

10 Die Masse in die Cakeform giessen, glatt streichen.

---

11 Auskühlen lassen, mit Klarsichtfolie abdecken und für mindestens vier Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

## Küchen-Philosophie

---

Es ist besser, zu geniessen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat.

Giovanni Boccaccio