

Ricotta en gemarineerde rauwe courgette met pesto van Oost-Indische kers

Elke moestuinier heeft tenminste één courgetteplant. Niets is gemakkelijker te kweken dan deze groente. Laat de vruchten niet te groot worden, dan zijn ze het lekkerst. Een andere gemakkelijke zomergroente is Oost-Indische kers. Van deze eenjarige kun je zowel het blad als de prachtige bloemen en de zaden eten.

Het recept hieronder is van Yotam Ottolenghi. Dat wil zeggen: veel ingrediënten en bewerkelijk, maar niet ingewikkeld om te maken. De hoeveelheden luisteren niet zo nauw. Het zoete krokantje van de maple syrup met de pompoenzaden is een heerlijke tegenhanger van de wat zure courgettes en pesto. Heerlijk op een warme zomerdag met een Turks brood erbij.



Ingrediënten (4 pers.)

Gemarineerde courgettes:

- 4 courgettes – zaden verwijderd en in half maantjes gesneden van ca. 1 vinger breed
- 4 tenen knoflook, gepeld en gekneusd
- 10 gr basilicum
- 10 gr munt
- 1 citroen (2 el geraspte schil, 2 el sap)
- 2 el olijfolie

Gezoete pompoenzaden:

- 100 gr geroosterde pompoenzaden
- 50 ml maple syrup (alternatief: schenkstroop)
- ¼ tl chilivlokken

Ricotta

- 300 gr ricotta (alternatief: Hüttenkäse)
- 1 dl crème fraîche

Pesto:

- 20 gr munt
- 60 gr basilicum
- 160 gr blad van Oost-Indische kers
- 4 tenen knoflook, gepeld en in grove stukken
- 60 gr geroosterde pompoenzaden
- 80 ml appelazijn
- 80 ml olijfolie

Serveren:

- 4 el basilicumblad en blad van Oost-Indische kers
- 4 bloemen van Oost-Indische kers
- Wat grof zeezout en zwarte peper

Bereiding

1. Doe de courgettes met de knoflook, basilicum, munt en een ¼ tl zout in een schaal. Mix goed en laat 30 minuten marineren. Giet af en verwijder knoflook en de kruiden. Droog de courgette af in een schone doek of keukenpapier. Doe ze terug in de schaal en voeg het citroensap, de geraspte schil, 2 el olijfolie en flink wat zwarte peper
2. Maak terwijl de courgette marineert de pompoenzaden klaar. Verhit de maple syrup in een kleine steelpan of middelhoog vuur. Voeg zodra het begint de borrelen 100 gr pompoenzaad toe, de chilivlokken en 1/8 tl zout. Roer goed door elkaar, haal van het vuur en strijk het mengsel zo dun mogelijk uit over een stuk bakpapier. Laat afkoelen (ik zet het soms ook wel even in de vriezer) en verbrokkel het vervolgens in grove stukken.

3. Dan de pesto: Doe de munt, basilicum, Oost-Indische kers, knoflook en pompoenzaden in de keukenmachine. Draai tot een grove pasta. Roer vervolgens azijn, olijfolie en $\frac{1}{4}$ tl zout erdoor. Roer de helft van de pesto door de courgettes.
4. Roer ricotta en crème fraîche door elkaar met $\frac{1}{8}$ tl zout.

Serveren

1. Leg in het midden van vier bordjes steeds een kwart van de ricotta.
2. Lepel de courgette eromheen.
3. Verdeel de rest van de pesto over de borden, strooi de krokante pompoenzaden erover en ook wat klein gescheurd blad van basilicum en Oost-Indische kers.
4. Draai wat grof zout en zwarte peper boven de borden.
5. Leg tot slot op elk bord een bloem.