

Courgette met notendressing

recept vegetarisch

Van SONJA VAN DE RHOER

Zomertijd, (groente)barbecue tijd. Ook voor vegetariërs is er genoeg keuze om te kunnen genieten van een gezellige barbecue op een warme zomeravond. De courgettehapjes kunnen natuurlijk ook gewoon onder de grill in de oven worden bereid.



Klop een dressing van de azijn met de 4 eetlepels olijfolie en de honing. Breng op smaak met gerookt paprikapoeder, zout en peper. Hak de hazelnoten en amandelen grof met de fijngeknipte muntblaadjes.

Was de courgettes, verwijder de uiteinden en snijd ze in stukken van circa 3 centimeter dikte. Bestrijk ze met de achtergehouden eetlepel olijfolie en rooster de stukken courgette, afgedekt, op de hete barbecue of op 250° C, aan beide kanten circa 5 minuten tot ze net zacht zijn en goudbruin. Steek elk stukje courgette aan een lange cocktailprikker (of gebruik er twee, aan beide kanten eentje), bestrooi met iets paprika- of chilipoeder en serveer de dressing er apart bij. Geef er lekker brood bij om te dippen.

Bij de barbecue wordt vaak een glas wijn geschonken. Kies bij voorkeur voor een eerlijke duurzame, biologische wijn. Iemand die met hart en ziel voor deze wijnen gaat, is Janneke Rutten van Intense Wines. Rutten zet zich al ruim tien jaar in voor biologische, biologisch dynamische, CO2-neutrale, nature friendly, fairtrade en duurzame wijnen. Deze 'Generation' wijnen zijn bovendien laag in sulfiet en laag in suikerresidu. Eerlijke wijnen voor een groot publiek tegen eerlijke prijzen. Ze kosten tussen de vijf en toen euro en zijn verkrijgbaar bij supermarkten

zoals de Coop en Plus. Alle wijnen ondergaan jaarlijks de Skal Biocontrole. Daardoor kan de consument ervan op aan dat een biologisch product ook echt biologisch is. De wijnen van Intense Wines zijn alle gecontroleerd Fair Trade, de wijnboeren krijgen een eerlijk inkomen uit hun wijnbouw. Een wijn die goed past bij dit gerecht is de Generation pinot grigio.

Ingrediënten voor een voor- of bijgerecht voor 4 personen

voor de dressing:

2 eetlepels witte balsamico azijn,

4 + 1 eetlepel olijfolie,

1 eetlepel schenkhoning,

1 theelepel gerookt paprikapoeder,

zout,

peper,

30 gram blanke hazelnoten,

30 gram blanke amandelen,

1-2 eetlepels muntblaadjes

2 groene courgettes 2 gele courgettes paprika- of chilipoeder
