

Zucchini Salat mit Pilzen und Kräuter Dressing

Zutaten für 2 Portionen

Für den Zucchini Salat

- 1 Zucchini (ca. 250 g) - waschen, Enden abschneiden und mit einem Sparschälerin dünne Streifen schneiden
- 200 g gemischte Pilze - putzen und ggf. halbieren
- 3 - 4 EL in Öl eingelegte Tomaten - unter heissem Wasser abspülen, abtropfen lassen und klein hacken
- 1 mittelgrosse Zwiebel - fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 kleine Knoblauchzehen - fein hacken
- 1 Bio-Zitrone - davon 1/4 TL Abrieb
- 2 EL Olivenöl, erhitzbar
- 1 TL Tamari (Sojasauce)

Für das Dressing

- 4 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 3 EL Wasser
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Yaconsirup (bei Bedarf)
- je 1 kleines Bund Petersilie und Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für den Zucchinisalat 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs langsam darin andünsten, dann die Zucchini dazugeben und 2 - 3 Min. mitdünsten. anschliessend salzen, pfeffern und in eine Salatschüssel füllen.

Die Pfanne mit 1 EL Öl erneut erhitzen und die Pilze darin 2 Min. anbraten. Dann den restlichen Knoblauch dazugeben, gut verrühren und weitere 2 Min. braten lassen.

Zum Schluss den Zitronenabrieb unterheben, salzen, pfeffern, mit Tamari beträufeln und vermengen. Den Pfanneninhalt zu den Zucchini in die Schüssel geben, die gehackten Tomaten unterheben und alles gut miteinander vermengen.

Für das Dressing alle Zutaten - ausser Salz und Pfeffer - in einem Mixer geben und zu einer homogenen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat heben.

Den Zucchinisalat eventuell nochmals abschmecken und lauwarm oder kalt geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 367 kcal, Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiss: 9 g, Fett: 27 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-zucchini-salat.html>