

Rezept

Sommersalat mit Zucchini-Piccata

Ein Rezept von Sommersalat mit Zucchini-Piccata, am 19.04.2024

Zutaten

80 g Blattsalat-Mix	100 g Strauchtomaten
2 Frühlingszwiebeln	10 entsteinte schwarze Oliven
1 Zucchini (200 g)	1 - 2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
2 EL Weißweinessig	8 EL Olivenöl
2 dicke helles Brot	4 EL Mehl
Scheiben	4 EL Sojamehl
1 EL Hefeflocken	4 - 6 Stängel Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal

Zubereitung

1. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten auch waschen und ohne den Stielansatz würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Oliven hacken. Zucchini putzen, waschen und quer in ca. ½ cm breite runde Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Vinaigrette den Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl mit dem Schneebesen nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Tomaten und Frühlingszwiebeln untermischen.
3. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Das Brot zerpuffen und darauf verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln. Das Brot ca. 10 Min. im heißen Ofen (Mitte) backen, bis es braun und knusprig wird.
4. Für die Piccata Mehl, Sojamehl und die Hefeflocken mit 160 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in den Becher geben. Alles fein pürieren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Teig salzen und pfeffern.
5. In einer Pfanne das übrige Öl (2 EL) erhitzen. Zucchinischeiben durch den Teig ziehen und von jeder Seite in ca. 3 Min. goldbraun braten. Dann herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Salat anrichten. Die Tomaten-Vinaigrette darübergeben. Gehackte Oliven und geröstete Brotwürfel darauf verteilen.