

Rezept

Gedünsteter Zucchini-Kräuter-Salat

Ein Rezept von Gedünsteter Zucchini-Kräuter-Salat, am 24.05.2026

Zutaten

2 Zucchini (ca. 450 g)	25 g Pinienkerne
1 EL Öl	Salz
150 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	2 EL Milch
2 EL TK-Gartenkräuter	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 21 g F, 8 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen und anschließend mit dem Sparschäler längs in feine Streifen hobeln.

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht rösten, in eine Schüssel füllen und beiseitestellen.

3. In der gleichen Pfanne das Öl erhitzen und die Zucchinistreifen darin bei mittlerer Hitze 4-5 Min. dünsten, anschließend leicht salzen und auf zwei Teller verteilen.

4. Joghurt, Milch und Gartenkräuter in einer Schüssel verrühren und kräftig mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken.

5. Gedünstete Zucchinistreifen mit der Sauce beträufeln und mit den Pinienkernen bestreuen.