

Rezept

# Gegrillter Zucchini Salat

Ein Rezept von Gegrillter Zucchini Salat, am 19.04.2024

## Zutaten

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>2 EL</b> Pinienkerne       | <b>4</b> Zucchini (ca. 800 g)                 |
| ca. 6 EL Olivenöl             | <b>2</b> Knoblauchzehen                       |
| ca. 2 TL getrockneter Thymian | Salz  |
| Pfeffer                       | <b>4 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft    |
| <b>2</b> Tomaten              | <b>4</b> getrocknete in Öl eingelegte Tomaten |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

## Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

---

2. Die Zucchini waschen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. 4 EL Öl in ein Schälchen geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

---

3. Eine Grillpfanne erhitzen, die Stege mit etwas von dem übrigen Öl einpinseln. Die Zucchinischeiben portionsweise einlegen und darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Vor dem Wenden jeweils mit Knoblauchöl einpinseln und mit etwas getrocknetem Thymian bestreuen. Zum Schluss salzen, pfeffern und herausnehmen.

---

4. Die Zucchinischeiben auf einer Platte anrichten und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten waschen, quer halbieren, entkernen und klein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls klein würfeln.

---

5. Frische und getrocknete Tomatenwürfel mit dem restlichen Knoblauchöl mischen, salzen und pfeffern und über die Zucchini verteilen. Vor dem Büfettaufbau mit Pinienkernen bestreuen.