Rezept

Kürbis-Zucchini-Salat

Ein Rezept von Kürbis-Zucchini-Salat, am 01.06.2025

Zutaten

600 g	Hokkaido-Kürbis
1	Schalotte
3 EL	Aceto balsamico
	Salz
	1/2 TL brauner Zucker
	2-3 Zweige Basilikum
600 g	Zucchini
100 ml	Olivenöl
2 EL	Gemüsebrühe (Instant)
	Pfeffer
3	Knoblauchzehen
	2-3 Zweige frische Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in ca. 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in dünne Ringe schneiden.

2. Jeweils etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, den Kürbis und die Zucchini darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Das Gemüse auf Küchenpapier entfetten, dann auf einer Platte fächerförmig anrichten.

3. Für das Dressing den Balsamessig und die Gemüsebrühe mit Salz, Pfeffer und dem Zucker verrühren. Den Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Das Gemüse mit dem Dressing beträufeln und einstreichen. Die Schalottenringe auf dem Gemüse verteilen.

4. Das Basilikum und die Minze waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und über den Salat streuen. Gleich warm oder zimmerwarm servieren.