

Rezept

# Roher Zucchinisalat

Ein Rezept von Roher Zucchinisalat, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> junge zarte Zucchini	Salz
<b>4 Stängel</b> Basilikum	<b>1 Stängel</b> Minze
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	schwarzer Pfeffer
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>4 EL</b> Pinienkerne
<b>einige</b> Salatblätter (z:B. Romana oder Rucola)	<b>50 g</b> Parmesan oder Grana Padano am Stück

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

## Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Die Früchte zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Zucchinistreifen in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und stehen lassen, bis sich Saft bildet.
2. Inzwischen das Basilikum und die Minze waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
3. Den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl nach und unterschlagen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Die Zitronenschale einrühren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten, herausnehmen.
4. Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und auf vier Teller auslegen. Die Zucchinistreifen abtropfen lassen und mit dem Dressing und den Kräutern mischen. Den Salat noch einmal abschmecken. Auf den Salatblättern anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen. Den Parmesan mit dem Trüffel- oder Gurkenhobel in feinen Spänen über den Salat hobeln. Sofort servieren, dazu schmeckt noch knuspriges Weißbrot.