

Rezept

Schneller Zucchininudel-Salat

Ein Rezept von Schneller Zucchininudel-Salat, am 08.12.2025

Zutaten

1	kleiner Zucchini	125 g	Kirschtomaten
4 - 5 Stängel	Basilikum	8	grüne Oliven (ohne Stein)
2 EL	Aceto balsamico bianco	2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe	1 TL	Kapern
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 13 g F, 2 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Dafür den Sparschäler der Länge nach immer wieder über das Fruchtfleisch ziehen. Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Oliven halbieren.
2. Essig und Olivenöl verrühren, Knoblauch schälen und dazupressen. Kapern ebenfalls durch die Knoblauchpresse dazupressen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zucchini, Tomaten, Basilikum und die Oliven mit dem Dressing vermischen. Salat kurz durchziehen lassen, dann locker auf zwei Teller häufen und servieren.