

Rezept

Sommersalat mit Zucchini-Nuggets

Ein Rezept von Sommersalat mit Zucchini-Nuggets, am 15.12.2025

Zutaten

Für die Nuggets:

500 g	kleine feste Zucchini		Salz
3	Frühlingszwiebeln	1 Bund	Petersilie
40 g	geriebener Parmesan	40 g	Semmelbrösel
2	Eier (S)		Pfeffer
6 EL	Olivenöl		

Für den Salat:

1	Mini-Romanasalat	3	feste Tomaten
1	kleine Salatgurke	1	gelbe Paprikaschote
4 EL	Zitronensaft		Salz
	Pfeffer	4 EL	Olivenöl

Außerdem:

einige Zitronenviertel zum Beträufeln

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Für die Nuggets die Zucchini waschen, putzen und auf der Gemüserieibe grob raspeln. Mit 1-2 TL Salz vermischen, in ein Sieb geben und 20 Min. abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die hellen Abschnitte fein hacken (dunkles Grün für den Salat aufheben). Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Gehackte Zwiebeln und die Hälfte der Petersilie (den Rest für den Salat verwenden) mit Parmesan und Semmelbröseln vermischen.
2. Zuchiniraspel sehr fest ausdrücken, mit den Kräuter-Käse-Bröseln vermischen, die Eier unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ca. 15 Min. quellen lassen. Falls die Masse dann noch sehr flüssig ist, zusätzlich 1 - 2 EL Semmelbrösel dazugeben.
3. Für den Salat den Romanasalat auseinanderlösen, waschen und trocken schleudern. Den Salat in breite Streifen schneiden und auf einer Platte ausbreiten. Tomaten waschen und in grobe Würfel schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Gurke waschen und so schälen, dass Streifen entstehen, die Paprika putzen und waschen. Beides ebenfalls grob würfeln.

4. Das gewürfelte Gemüse über die Salatstreifen streuen. Das Frühlingszwiebelgrün in feine Ringe schneiden und über den Salat streuen. Die restliche Petersilie mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen.

5. Für die Nuggets das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, bis die Oberfläche unruhig wird. Dann den Zucchini-Teig nach und nach mit zwei Teelöffeln ins Öl geben, zu kleinen Nuggets formen und in 3 - 4 Min. pro Seite goldgelb ausbacken. Anschließend die fertigen Nuggets mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

6. Die Salatsauce noch einmal aufschlagen und über den Salat träufeln. Die lauwarmen Zucchini-Nuggets darüberstreuen. Mit Zitronenvierteln zum Beträufeln dekorieren.