

## Rezept

# Veganer Zucchini Salat mit Walnüssen

Ein Rezept von Veganer Zucchini Salat mit Walnüssen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>700 g</b> Zucchini	<b>3</b> Knoblauchzehen
<b>100 g</b> Walnusskerne	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>1/2</b> rote Chilischote	<b>500 g</b> Sojajoghurt (ungesüßt)
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>2 EL</b> Mandelmus g, ersatzweise Cashewmus)	<b>1 TL</b> Agavendicksaft
<b>1 Bund</b> Dill	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, längs halbieren, vierteln und entkernen. Zucchini in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

---

2. Die Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Öl 2 - 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten und dann beiseitestellen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini darin ca. 1 Min. bei starker Hitze anbraten. Die Temperatur reduzieren, den Knoblauch hinzufügen und alles ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

---

3. Die Chili putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Mandelmus und Agavendicksaft würzen. Die Zucchini und Nüsse unterrühren. Den Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und dazugeben. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 - 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.