

Rezept

Veganer Zucchinisalat mit Walnüssen

Ein Rezept von Veganer Zucchinisalat mit Walnüssen, am 15.12.2025

Zutaten

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