Rezept

Zoodles-Salat mit Graved Lachs

Ein Rezept von Zoodles-Salat mit Graved Lachs, am 14.06.2025

Zutaten

10 g	Pinienkerne
1	rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
125 g	Mini-Mozzarellakugeln light (mind. 20 % Fett i.Tr.)
100 g	Graved Lachs
je	1 gelber und 1 grüner Zucchino
1	Knoblauchzehe
	Salz
200 g	Kirschtomaten
2 EL	Kräuteressig
½ Bund	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 26 g F, 28 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne in 1 EL Öl glasig dünsten. Die Zucchini dazugeben und ca. 3 Min. mitdünsten, salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

2. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Mozzarellakugeln jeweils halbieren. Den Essig mit Salz, Pfeffer und übrigem Öl in einer Salatschüssel verrühren. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und - bis auf einige Blätter zum Garnieren - grob hacken.

3. Zucchini-Mix, Tomaten, Mozzarella und Basilikum mit der Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren Salat mit dem Lachs auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen und übrigem Basilikum bestreuen.