

Rezept

Zucchini-Hack-Salat

Ein Rezept von Zucchini-Hack-Salat, am 18.04.2026

Zutaten

100 g Glasnudeln	2 Schalotten
1-2 kleine frische rote Chilischoten	500 g grüne und gelbe Zucchini
3 EL Öl	200 g gemischtes Hackfleisch
4 EL helle Sojasauce	3-5 EL frisch gepresster Limetten- oder Zitronensaft
Salz	Zucker
4-5 grüne Salatblätter	1 Hand voll Thai-Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Glasnudeln in einer Schüssel mit reichlich kochendem Wasser übergießen. Schalotten schälen und klein würfeln. Chilischoten waschen, putzen und längs halbieren. Die Kerne entfernen, die Schoten in sehr dünne Streifen schneiden. Zucchini waschen und putzen. Zuerst längs vierteln, dann in dünne Scheiben schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch, Schalotten und Chilischoten darin bei mittlerer Hitze 6 Min. braten, bis das Hackfleisch braun und krümelig ist. Glasnudeln abtropfen lassen und mit einer Schere kürzer schneiden. Hackfleisch mit Glasnudeln und Zucchini vermischen.
3. Den Salat mit Sojasauce, 3-5 EL Limetten- oder Zitronensaft, Salz und 1 Prise Zucker leicht säuerlich abschmecken. Auf den Salatblättern anrichten und mit Basilikumblättchen bestreut servieren.