

Rezept

Zucchini-Möhren-Salat

Ein Rezept von Zucchini-Möhren-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

2 Eier (M)	250 g Zucchini
2 Möhren	1 Bund kleine Radieschen
2 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Kürbiskerne
1 EL Zitronensaft	1 EL Senf (ohne Zucker)
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 33 g F, 17 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in ausreichend Wasser in ca. 10 Min. hart kochen, dann kalt abschrecken, schälen und längs in dünne Spalten oder in grobe Würfel schneiden.

2. Inzwischen die Zucchini waschen und putzen, die Möhren schälen. Beides mit dem Sparschäler der Länge nach in möglichst dünne Streifen schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und vierteln.

3. Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne 2-3 Min. bei mittlerer Hitze rösten. Mit den Eiern, den Zucchini, den Möhren und den Radieschen vorsichtig in einer Schüssel vermengen.

4. Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing in die Schüssel geben und mit dem Salat vermischen. Den Zucchini-Möhren-Salat auf zwei Teller oder Schalen verteilen und servieren.