

Rezept

Zucchini-Paprika-Salat

Ein Rezept von Zucchini-Paprika-Salat, am 19.04.2024

Zutaten

400 g kleine junge Zucchini	je 1 große rote und gelbe Paprikaschote
1 große rote Zwiebel	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer	1-2 EL Aceto balsamico
50 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und dann quer in 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und ebenfalls in 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin Zucchini, Paprikaschoten und die Zwiebel unter Rühren bei starker bis mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten bissfest und leicht braun braten.
3. Die Gemüsemischung mit Salz, Pfeffer und eventuell Cayennepfeffer würzen, mit dem Balsamico ablöschen. Das Gemüse auf Teller verteilen. Vom Parmesan mit einem Sparschäler feine Späne abziehen und über das Gemüse streuen. Den Salat lauwarm genießen. Dazu gibt es am allerbesten knuspriges Weißbrot.