

Rezept

Zucchini-Tomaten-Salat

Ein Rezept von Zucchini-Tomaten-Salat, am 23.04.2024

Zutaten

500 g Tomaten	2 Zucchini (grün und gelb; ca. 400 g)
250 g Mozzarella	1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 23 g F, 14 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
2. Das Olivenöl in einer großen, schweren Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin portionsweise bei mittlerer bis großer Hitze von beiden Seiten in ca. 4 Min. hellbraun braten. Herausnehmen, mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln.
3. Die Tomaten-, Zucchini- und Mozzarellascheiben abwechselnd und leicht überlappend auf Tellern anrichten. Mit dem abgetropften Zitronendressing beträufeln und servieren.