

## Rezept

# Zucchini-Tomaten-Salat

Ein Rezept von Zucchini-Tomaten-Salat, am 17.12.2025

## Zutaten

**500 g** Tomaten

**250 g** Mozzarella

**4 EL** Olivenöl

Pfeffer

**2** Zucchini (grün und gelb; ca. 400 g)

**1** Bio-Zitrone

Salz

## 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.