Rezept

Zucchininudel-Salat mit Rucola

Ein Rezept von Zucchininudel-Salat mit Rucola, am 20.04.2024

Zutaten

4 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
2 EL	Pinienkerne
2	große Tomaten (z.B. Ochsenherztomaten)
2	Frühlingszwiebeln
50 g	Rucola
	Salz
2 EL	Agavendicksaft
2 EL	Walnussöl
2	Zucchini (ca. 300 g)
1	kleine gelbe Paprikaschote
50 g	entsteinte schwarze Oliven
40 g	Parmesan (ersatzweise Grana padano)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 24 g F, 7 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Für die Vinaigrette Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Oliven- sowie Walnussöl gründlich verrühren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun rösten. Die Kerne sofort auf einen Teller schütten und abkühlen lassen.

2. Alles Gemüse waschen und putzen. Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten oder mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Tomaten 1-2 cm groß würfeln. Die Pa-prikaschote vierteln und in feine Streifen schneiden. Das Weiße und helle Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen und grob hacken. Rucola abbrausen, trocken schütteln, harte Stiele abknipsen und die Blätter grob hacken.

3. Gemüse, Oliven, Rucola und Dressing gut vermischen. Den Käse in feine Späne hobeln und mit den Pinienkernen auf den Salat streuen.