

## Rezept

# Zucchini Salat mit Minze und Haselnüsse

Ein Rezept von Zucchini Salat mit Minze und Haselnüsse, am 11.06.2026

## Zutaten

<b>70 g</b> Haselnüsse	<b>400 g</b> kleine Zucchini
<b>1/2</b> rote Chilischote	<b>1/2 Bund</b> Minze
<b>4</b> Anchovisfilets (in Öl)	<b>2 EL</b> Zitronensaft
<b>5-6 EL</b> Olivenöl	Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	<b>1 Stück</b> Ricotta salata oder Parmesan (50 -75 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

## Zubereitung

1. Haselnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen. Wer mag, kann noch die Schale abrubbeln, dazu die Nüsse in einem Geschirrtuch abrubbeln. Haselnüsse nicht zu fein hacken. Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in dünne Streifen hobeln.
2. Für das Dressing die Chilischote waschen. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Beides zusammen mit den Anchovis fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Zitronensaft und Olivenöl unterrühren, dann das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zucchinistreifen dekorativ auf Tellern anrichten, das Dressing darüberträufeln und den Salat großzügig mit den gehackten Nüssen bestreuen. Zum Schluss den Käse in dünnen Spänen darüber hobeln.