

Rezept

Zucchini Salat mit Möhren und Tomaten

Ein Rezept von Zucchini Salat mit Möhren und Tomaten, am 09.06.2026

Zutaten

2 EL Obstessig	2 EL Hafersahne
1 TL mittelscharfer Senf	1/2 TL flüssiger Honig
Pfeffer	Jodsalz
1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel
1-2 EL Sonnenblumenöl	1/2 Bund Petersilie
200 g Zucchini	100 g Möhren
je 1/2 rote und grüne Paprikaschote	150 g Kirschtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. In einer großen Salatschüssel den Essig mit Hafersahne, Senf und Honig verrühren und das Dressing mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken.
2. Den Knoblauch schälen, klein schneiden und mit einem Messerrücken zerdrücken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides zusammen mit dem Sonnenblumenöl zum Dressing geben und unterrühren.
3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, sehr fein hacken und unter das Dressing mischen.
4. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.
5. Das vorbereitete Gemüse zum Dressing geben und vorsichtig unterheben. Den Salat ca. 10 Min. durchziehen lassen, dann nochmals abschmecken.