

Rezept

Zucchini Salat mit Orientpesto

Ein Rezept von Zucchini Salat mit Orientpesto, am 06.05.2024

Zutaten

Für den Salat:

600 g dünne grüne und gelbe Zucchini	½ Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 EL Pinienkerne
1 Bund Rucola	40 g Parmesan

Für das Pesto:

30 g Koriandergrün	10 g Petersilie
½ Knoblauchzehe	½ Bio-Zitrone
1 EL Olivenöl	⅓ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL gemahlener Koriander	2 Msp. Chilipulver
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 27 g F, 14 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Zucchini putzen, waschen und schräg in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in eine Schüssel geben, den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Zucchini mit dem Öl mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne sehr stark erhitzen und die Zucchini darin portionsweise auf beiden Seiten in jeweils 2 Min. braun und bissfest braten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Inzwischen für das Pesto die Kräuter waschen und trocken schütteln, samt Stängeln grob zerschneiden und 2 EL Kräuter beiseitelegen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Kräuter mit Knoblauch, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Öl und 2-3 EL Wasser in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab grob mixen. Das Pesto mit Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Den Rucola verlesen, grobe Stiele entfernen, waschen, trocken schütteln und die Blätter klein zupfen. Den Parmesan mit dem Sparschäler oder Käsehobel in feine Späne schneiden. Rucola und Zucchini auf einer Platte mischen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit dem Pesto beträufeln. Pinienkerne, Parmesan und die restlichen Kräuter über den Zucchini Salat streuen.