

Rezept

Zucchinisalat mit gerösteten Kapern

Ein Rezept von Zucchinisalat mit gerösteten Kapern, am 18.12.2025

Zutaten

3 Zucchini	6 EL Olivenöl
4 TL Kapern	1 Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 16 g F, 2 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini putzen, waschen, mit einem Sparschäler der Länge nach in feine Streifen schneiden und beiseitestellen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kapern darin kurz anrösten.
2. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und halbieren. 1 Hälfte auspressen und den Saft in eine große Schüssel geben, die andere Hälfte beiseitelegen. Das übrige Olivenöl (5 EL) zum Saft geben und gut damit vermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Zucchinistreifen zum Dressing geben, kurz durchschwenken und auf Tellern anrichten. Die beiseitegelegte Zitronenhälfte in Stücke schneiden und zum Zucchinisalat geben. Den Salat mit den Kapern garnieren.