Rezept

Zucchinistreifen mit Zitronendressing

Ein Rezept von Zucchinistreifen mit Zitronendressing, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	Zucchini
	Pfeffer
1	kleine rote Chilischote
2 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
	Salz
3 EL	Zitronensaft
1 Bund	Petersilie
1	kleine Knoblauchzehe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 16 g F, 3 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini putzen, waschen und gut trocken tupfen, dann mit einem Sparschäler oder Spiralschneider längs in dünne Streifen hobeln. Die Streifen in einer Schüssel mit ½ TL Salz, etwas Pfeffer und dem Zitronensaft vermischen und zugedeckt etwa 30 Min. marinieren.

2. In der Zwischenzeit die Chilischote längs halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in ganz feine Streifen schneiden.

3. Die Petersilie und den Thymian kalt abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und halbieren, dabei eventuell den Keim entfernen. Die Knoblauchhälften fein hacken.

4. Die Chilistreifen, gehackten Kräuter und den Knoblauch mit dem Öl verrühren. Die marinierten Zucchini gut ausdrücken, dann zum Dressing geben und darin wenden. Den Salat abschmecken und servieren.