

03. Salate

Fruchtiger Zucchini Salat [Nr.384]

Menge: 4 Portionen

Zutaten:

2 Stck. Zucchini mittelgroß
 1 Stck. Apfel säuerlich
 1 Stck. Nektarine
 1 Bund Petersilie fein gehackt
 1 Stck. Zitrone
 1 EL Honig
 2 EL Olivenöl
 3 EL Mandelstife geröstet
 5 Blätter Minze
 Salz & Pfeffer
 Curry



Zubereitung:

1. Die Zucchini grob raspeln, etwas Salz dazugeben, durchmischen und kurz Wasser ziehen lassen.
2. Den Apfel entkernen ebenfalls grob raspeln und in eine Schüssel geben.
3. Die Nektarine in kleine Würfel schneiden und dazugeben.
4. Die Petersilie und die Minzblätter fein hacken und von der Zitrone zunächst die Schale abreiben und dann den Saft auspressen
5. Das ausgetretene Zucchini Wasser abgießen, dann mit dem Apfel, der Nektarine, der Zitronenschale, der Minze, der Petersilie in die Schüssel geben und gut vermischen.
6. Mit Salz und Pfeffer oder, wenn man einen leicht exotischen Geschmack wünscht, mit etwas Curry würzen.
7. Aus Zitronensaft, Honig und Öl ein Dressing zubereiten und zum Salat geben.
8. Zum Schluss die gerösteten Mandelstifte darüber streuen.
9. Noch mal abschmecken und servieren.