# Zucchini-Salat mit gebratenen Pfifferlingen und Feta

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Zucchini | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Rucola | 100 g |
| Pfifferlinge | 300 g |
| Feta | 200 g |
| Öl | 7.5 EL |
| Pinienkerne | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Senf | 1 TL |
| Honig | 1 TL |

## Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch mit einem Messerrücken andrücken und schälen. Zitrone heiß waschen, mit einem Sparschäler 2 Stücke Schale abziehen, halbieren und Saft auspressen. Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Pfifferlinge säubern und je nach Größe halbieren. Feta mit den Händen grob zerbröseln.

2. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne ca. 2 Min. goldbraun rösten. Pinienkerne auf einem Teller beiseitestellen.

3. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Zitronenschale zugeben. Zucchinischeiben im heißen Öl ca. 6–8 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Knoblauch und Zitronenschale in ein hohes Gefäß geben. 3 EL Öl, 1 TL Senf, 1 TL Honig und 2 EL Zitronensaft zugeben und zu einem Dressing pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pfifferlinge ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.

5. Dressing über die Zucchini und Pfifferlinge in der Schüssel geben. Rucola, Pinienkerne und Feta in die Schüssel geben und Salat vermengen. Zucchini-Salat mit gebratenen Pfifferlingen auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette.

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 388 kcal |
| Kohlenhydrate | 19 g |
| Eiweiß | 12 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 31 g |