



Zucchini-Salat mit gerösteten Pinienkernen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	3 St.
Minze, frisch	15 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	4 EL
Pinienkerne	5 EL

Zubereitung

1. Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schälen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Zucchini zusammen mit Limettensaft, Salz und Pfeffer gleichmäßig für ca. 3 Min. marinieren lassen. Inzwischen in einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Knoblauch und Pinienkerne hinzugeben und ca. 2 Min. in der Pfanne goldbraun schwenken.
3. Zucchini-Salat auf Tellern anrichten, heißes Olivenöl und Pinienkerne darübergießen und mit frischer Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisch aufgebackenes Baguette oder Ciabatta-Brot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	190 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	16 g