

Kürbis-Zucchini-Salat

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Portionen)

- » 400g Kürbisfleisch
- » 2 Zucchini
- » Salz & Pfeffer
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 EL Olivenöl
- » 125ml Vinaigrette
- » 1 EL ger. Pinienkerne
- » 50g Pecorino

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Kürbis schälen und in 2cm breite Stücke schneiden. Zucchini waschen und der Länge nach halbieren. Kürbis und Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und pfeffern.

2. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne im heißen Olivenöl goldgelb braten. Zu den Gemüsestreifen geben.

3. Fertig-Vinaigrette kräftig schütteln, über den Salat geben und mischen. Vor dem Servieren mit Pinienkernen und gehobelem Pecorino bestreuen.

angelegt am: 14.09.2004

Rezept-Nr: 1303

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke