

Zucchini-Tomaten-Salat - 4 Portionen



Sandra Mennel

Zutaten:

- 3 Zucchini
- 4 Tomaten
- 2 Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 10 Oliven grün oder schwarz
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Essig
- 1/2 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 hartgekochte Eier
- 150 g Schafskäse
- 2 EL gehackte Kräuter



Zubereitung:

Das Gemüse waschen, die Zucchini längs halbieren und mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Die Tomaten achteln. Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Oliven in Scheiben schneiden oder ganz zugeben. Für die Salatsoße Öl, Essig, Senf und die Gewürze verrühren. Kräuter zugeben und alles mit den Salatzutaten vermengen. Die hartgekochten Eier pellen, achteln und mit dem zerbröckelten Schafskäse vorsichtig unter den Salat heben.

Pro Portion 386 kcal, 1617 kJ, 14 g EW, 28 g F, 12 g KH, 5,77 g B



Besonders gut schmeckt der Salat wenn er vor dem Verzehr einige Stunden durchzieht. Daher eignet er sich besonders gut für Feiern. Gerade zu Gegrilltem liebe ich diesen Salat.