

■ REZEPTE DES MONATS - JUNI



Foto: shutterstock.com | apolonia

Zucchini-Möhren-Salat mit Joghurt

Zutaten für 4 Portionen:

4	kleine Zucchini
3	mittelgroße Möhren
2	Knoblauchzehen
150g	Joghurt (3,5%)
2 EL	Olivenöl
1 – 2 EL	Zitronensaft
1 EL	Zitronenabrieb (unbehandelt)
1 Bund	Dill
	Salz, Pfeffer
2 EL	Pinienkerne

Zubereitung:

- Zucchini waschen, Enden entfernen und längs (am besten mit einem Sparschäler) in Streifen schneiden, Möhren waschen, schälen und grob raspeln, Knoblauch schälen und fein hacken, alles in einer Schüssel vermengen.
- Dill klein hacken, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten
- aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, Dill, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und kräftig abschmecken
- Salat gut mit dem Dressing vermengen und möglichst 1 – 2 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen
- vor dem Servieren die Pinienkerne darüber streuen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	162	0,5	10g	8g

Tipps:

Dieser Salat passt gut zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.