

Gesundheitstreff EULE



Erdbeeren-Zucchini Salat

Zutaten:

1 große Zucchini
250 g frische Erdbeeren
ein paar Blätter frische Minze oder Zitronenmelisse
geröstete Sonnenblumenkerne oder Sesam

Marinade:

3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft (oder Obstessig)
Salz, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
½ TL Honig

Zubereitung:

Marinade herstellen. Zutaten gut verrühren. Zucchini mit einer Gemüsehobel in feine Scheiben direkt in die Marinade schneiden. Erdbeeren kurz abspülen, fegen und vierteln, ebenfalls in die Marinade geben und gut mischen.

Etwas durchziehen lassen. Mit Sonnenblumenkerne oder Sesam sowie den ganz fein gewiegten Minze- oder Melisseblättern bestreuen.

