

Zucchini-Salat mit Chili und Minze

Zutaten für 2 Personen:

2 Zucchini
8 Blätter Minze
1 scharfe rote Chili
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

2 EL Salatkerne (ein Vorschlag von mir!)



Minze und Chili fein hacken und in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren, und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Manchmal benutze ich auch noch andere Kräuter aus dem Garten, wie zum Beispiel Petersilie.

Zucchini schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schälen, solange, bis man an das Kerngehäuse kommt. Das Kerngehäuse kann dann entsorgt werden.

So, jetzt das ganze miteinander vermischen und falls ihr das

mögt, die Salatkerne darüber verteilen. Und fertig ist der Salat zum Servieren, ä Guete!

Nadja