



K I N D E R A R Z T
DR. MICHAEL HAUCH

Rezept im Monat August Zucchinisalat

- 4 Zucchini, gelb und grün
- 1 Schalotte, fein gehackt
- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- 0,1l Olivenöl
- 1 Zitrone, Saft
- 1 TL Honig
- Basilikumblätter, in feine Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer

- evtl. Parmesan am Stück
- Pinienkerne, leicht angeröstet

Die dünnen und festen Zucchini längs halbieren und mit einem Gemüsesparschäler längs in dünne Streifen schneiden.

Aus den übrigen Zutaten eine Vinaigrette rühren und darin die rohen Zucchinstreifen ungefähr 20 Minuten marinieren. Kurz vor dem Anrichten mit dem Gemüsesparschäler Parmesanstreifen darüber hobeln und eventuell einige leicht angeröstete Pinienkerne darüber streuen.

Mein Tipp: Dieser Salat sieht nicht nur klasse aus, er schmeckt auch so. Er lässt sich einfach und schnell zubereiten. Die Zucchini müssen eher klein und fest sein. Statt der langen Streifen können Sie die Zucchini auch in dünne Scheibchen hobeln.