Zucchini-Salat

KIMBA
Ein Angebot der Berliner Tafel e.V.

Dauer: 40 Minuten *Portionen: 4 / 8*

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:		
2 Zucchini	1 Zitrone (4 EL)	Nach Geschmack: 40 g Erdnüsse
1 kl. Gurke	3 EL Agavendicksaft	
3 Karotten	Knapp 2 EL Olivenöl	
1 Paprika	Eine Prise Salz	

Mit diesem Salat nimmst du besonders viele Vitamine zu dir!

Zubereitung :

1. Das Gemüse waschen.
2. Die Gurke mit dem Sparschäler in Streifen hobeln und diese der Länge nach in dünne Streifen scheiden- in sogenannte „Noodels“ (Nudeln).
3. Die Gurke in eine Schüssel geben, mit einem halben TL Salz bestreuen und kurz durchkneten. Nun etwas stehen lassen, damit der Gurke das Wasser entzogen wird.
4. Zucchini und Karotte ebenfalls hobeln und in „Noodles“ schneiden.
5. Die Paprika in Streifen schneiden und würfeln.
6. Das Gurkenwasser abgießen und Gurke, Zucchini, Karotte und Paprika in eine Schüssel geben.
7. Erdnüsse hacken und auf niedriger Temperatur ohne Fettzugabe in einer Pfanne etwas anrösten.
8. Für das Dressing die Zitrone pressen.
9. 4 EL Zitronensaft mit 3 EL Agavendicksaft vermischen.
10. 2 EL Olivenöl dazugeben und alles sehr gut verrühren.
11. Mit Salz abschmecken.
12. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen.
13. Nach Belieben mit den Erdnüssen garnieren.