



Griechischer Salat mit Zucchininudeln



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Zucchini	2 St.
Salz	
Cherrytomaten	250 g
Rucola	100 g
Oliven, schwarz	120 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Olivenöl	4 Esslöffel
Honig	2 Teelöffel
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	
Feta	150 g

Zubereitung

Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler längs in Streifen schneiden. In einer Schüssel Zucchini mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und 2 EL Zitronensaft mischen und ziehen lassen.

Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, trocken schleudern und grob zerpfeifen. Oliven halbieren oder vierteln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.

Für das Dressing in einer Schüssel Öl, 2 EL Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Oregano verquirlen. Zucchini abtropfen lassen und mit vorbereiteten Zutaten und Dressing mischen. Schafskäse abtropfen lassen und zerbröckeln. Salat damit bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn Ihr keinen Spiralschneider habt, schneidet oder hobelt die Zucchini erst in dünne Scheiben und schneidet diese längs in schmale Streifen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	282 kcal		
Kohlenhydrate	18 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	9 g	Fette	22 g