



Rezepte > Mittagessen

# Griechischer Salat mit Zucchininudeln

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

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 EL
Honig	2 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oregano, getrocknet	
Feta	150 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Sieb

1. 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.
2. Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, trocken schleudern und grob zerpfeifen. Oliven halbieren oder vierteln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
3. 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. Feta abtropfen lassen und zerbröckeln. Salat damit bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du keinen Spiralschneider hast, schneidest oder hobelst du die Zucchini erst in dünne Scheiben und schneidest diese dann längs in schmale Streifen.

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	268 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g