



Salat mit gebratenen Zucchini und Möhren

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------------|-------|
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Karotten | 2 St. |
| Zucchini | 1 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Sahnejoghurt Griechischer Art | 250 g |
| Salat-Mix | 400 g |
| Sesam, weiß | 2 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten und Zucchini waschen, ggf. schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone waschen, halbieren und auspressen.
2. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini von beiden Seiten ca. 4 Min. braun anbraten. Leicht salzen und pfeffern, herausnehmen. Pfanne nicht säubern.
3. Erneut 2 EL Öl erhitzen und Karotten ca. 5 Min. von beiden Seiten anbraten. Ebenfalls würzen und herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und ca. 2–3 Min. glasig dünsten. Zum Gemüse geben.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. In einer Schüssel Joghurt, Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Salat waschen, trocken schleudern und zerpfeifen. Auf einer Platte verteilen. Lauwarmes Gemüse daraufgeben und mit Sesam bestreuen. Petersiliendressing darüber verteilen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 189 kcal |
| Kohlenhydrate | 21 g |
| Eiweiß | 10 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 9 g |