Zucchini-Feta-Salat mit Cherry-Tomaten und knusprigem Baguette



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zucchini	2 St.
Cherrytomaten	500 g
Oliven, schwarz	60 g
Olivenöl	4 EL
Baguette	2 St.
Minze, frisch	20 g
Bio Zitronen	1 St.
Feta	150 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, Ofenrost, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Gemüsehobel oder Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln.

2. Zucchini salzen und im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. bissfest garen. Dabei gelegentlich umrühren, sodass die Scheiben vom Zucchini nicht aneinanderkleben. Anschließend in ein Sieb abgießen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

3. Tomaten waschen und vierteln. Oliven in das Sieb abgießen. In einer Schüssel Zucchini, Tomaten und Oliven mit Olivenöl mischen und zum Durchziehen beiseitestellen.

4. Baguette auf einem Rost im Ofen ca. 5–8 Min. goldgelb und knusprig backen.

5. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Feta mit den Händen grob zerbröseln. Zucchinisalat mit etwas vom Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken.

6. Baguette aus dem Ofen nehmen und nach Belieben schneiden oder mit den Händen in Stücke reißen. Zucchini-Feta-Salat auf Tellern anrichten, mit Minze und Feta bestreut und Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	439 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g