

Zucchini-Salat mit gebratenen Garnelen und Baguette

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	40 g
Baguette	1 St.
Butter	2 EL
Salz	
Bio Zitronen	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	5 EL
Zucchini	600 g
Basilikum, frisch	20 g
Rotgarnelen, gekocht	400 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, große Pfanne, Sieb

1. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Walnüsse darin ca. 2–3 Min. goldgelb rösten. Walnüsse hacken.
2. Baguette in Scheiben schneiden. In der Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Baguettescheiben darin ca. 1–2 Min. goldgelb rösten. Auf Küchenkrepp beiseitelegen und leicht salzen.
3. Zitrone heiß abwaschen, mit einem Sparschäler ein 5 cm langes Stück Schale abschälen, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Thymian waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und andrücken. In der Pfanne Olivenöl auf niedrigster Stufe erhitzen, Zitronenschale, Knoblauch und Thymian zugeben und ca. 10 Min. ziehen lassen.
4. Inzwischen Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler oder Hobel in lange Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Garnelen bis zur Schwanzspitze schälen.
5. Das Gewürzöl durch ein Sieb in eine Schüssel geben, dabei 1 EL Gewürzöl zurück in die Pfanne geben. Zucchini, Walnüsse, Basilikum und 2 EL Zitronensaft in die Schüssel geben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Pfanne mit dem Gewürzöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. 1 EL Butter zugeben und Garnelen ca. 3–4 Min. anbraten. Zucchini-Salat mit gebratenen Garnelen und Baguette auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	409 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	22 g