



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Zucchinisalat/Antipasti



Foto: Michaela Kollmeder

ZUTATEN

800g Zucchini

3 EL Öl

1/8l Wasser

1 EL Zitronensaft

1 Prise Salz

Marinade:

4 EL Olivenöl

5 EL Essig (ich nehme gerne Balsamico)

1 EL süßer Senf

1 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer, Zucker, Petersilie, Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Zucchini in ½ cm dicke Scheiben schneiden und in heißem Öl kurz anbraten. Mit Wasser und Zitronensaft übergießen, salzen und zugedeckt knapp 10 Minuten dünsten. Marinade zubereiten und die abgetropften, noch warmen Zucchini in die Marinade geben. Mit Petersilie vermischen und Schnittlauch darüber streuen.

Die Zucchini können zum aufbewahren auch in Gläser gefüllt werden. Dann die Zucchini mit der Marinade nochmals aufgekocht und sehr heiß in saubere Twist-off Gläser füllen.