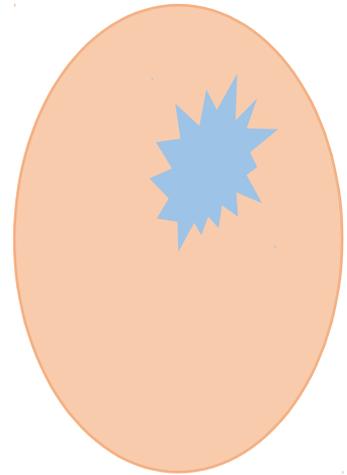


Ein Märchen zum Osterfest...

Zucchini-Rapunsel-Salat mit Olivenöl

Zutaten:

1 Zucchini (200 g), in feine Scheiben geschnitten
Pfeffer
1 TL Olivenöl
Saft und Schale von 2 unbehandelten Limetten
Honig oder Süßstoff
Schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl
½ Beet Kresse, gehackt
80 g Rapunsel (Feldsalat) oder anderer Blattsalat
2 rote Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
1 roter Apfel, in feine Spalten geschnitten



Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech einfetten. Zucchinischeiben pfeffern und unterm Grill leicht bräunen.

Dressing: Zwischenzeitlich das Dressing zubereiten. Dazu Limettensaft und –schale mit Honig und Pfeffer abschmecken. Olivenöl kräftig unterschlagen und Kresse dazugeben.

Den Feldsalat anrichten. Zwiebeln, Apfel und Zucchini dazugeben und mit dem Dressing kurz vor dem Servieren anrichten.

Pro Portion: 159 Kcal – Kalium 260 mg - Phosphat 66