Zitroniger Zucchinisalat mit kalifornischen Walnüssen

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	233 kcal	Fett:	21,2 g
Eiweiß:	5,83 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3,53 g
Kohlenhydrate:	4,35 g	ungesättige Fettsäuren:	17,7 g

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker miteinander vermengen.

2. Die Zucchini mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange, dünne Streifen schneiden und anschließend mit dem Dressing vermischen.

3. Auf vier Teller verteilen und mit Ricotta, den Walnüssen und Basilikum auffüllen. Nach Belieben mit Zitronenabrieb garnieren.

Tipp: Am besten schmeckt der Salat wenn er innerhalb einer Stunde serviert wird und gut gekühlt ist.

Zutaten für 4 Portionen :

3 EL	Zitronensaft
3 EL	natives Olivenöl
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
350 g	Zucchini
65 g	Ricotta
65 g	kalifornische Walnüsse, grob gehackt und geröstet
2 EL	Basilikum, geschnitten
	Zitronenabrieb, zum Garnieren
	Salz, Pfeffer und Zucker zum Würzen