



Zucchini-Salat mit Pizza-Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 113 kcal/ 472 kJ	Fett: 11 g
Eiweiß: 3 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 2 g
Kohlenhydrate: 2 g	ungesättigte Fettsäuren: 9 g

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten + 30 Minuten
zum Marinieren

Zubereitung:

1. In einer flachen Schüssel die zwei Esslöffel Olivenöl, Schalotten, Knoblauch, Essig, ein Viertel Teelöffel Salz, Zucker, etwas Thymian, Oregano und schwarzen Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren und beiseite stellen.

2. Eine Grillpfanne leicht mit etwas Olivenöl einpinseln und bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Die Zucchinischeiben nebeneinander in die heiße Pfanne legen und braten, bis sie gar sind und ein schönes Grillmuster haben. Die fertigen Zucchini direkt in die Marinade geben. So die gesamten Zucchini verarbeiten.

3. Die Zucchini mindestens 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen, damit sie die ganzen Aromen aufnehmen können.

4. Den Parmesan mit dem restlichen getrockneten Thymian und Oregano in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Walnüsse mit der glatten Seite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der Kräuter-Käse-Mischung bestreichen. Bei 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) Grad auf der oberen Schiene im Backofen für 10 Minuten backen, bis der Parmesan leicht zu schmelzen beginnt und die Nüsse leicht braun werden. Abkühlen lassen.

5. Die Zucchini mit den Walnüssen bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 EL Olivenöl
etwas Olivenöl für das Grillen und Servieren
- 2 EL Schalotten, fein gehackt
- $\frac{1}{2}$ TL Knoblauch, fein gehackt oder gepresst
- 1 EL Apfel- oder Rotweinessig
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 1 Prise Zucker
je 1 Prise getrockneter Thymian und Oregano
schwarzer Pfeffer
- 200 g Zucchini, halbiert und längs in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Parmesan, fein gerieben
- 20 kalifornische Walnusshälften (Natur oder leicht geröstet)