

Salat mit Schafskäse und gelben Zucchini

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 gelbe Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- mildes Paprikapulver
- italienische Kräuter
- 0,5 Zitrone
- 1 Römersalat
- 125 g Schafskäse
- 2 Tomaten

Zucchini waschen und in Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit dem Olivenöl 5 Minuten leicht andünsten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Gedünstete Zucchiniwürfel in eine Schüssel geben und den Sud auffangen.

In einer Schale ein Dressing aus Zucchini-Sud, Joghurt, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräutern und Zitronensaft anrühren und abschmecken.

Römersalat und Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, den Schafskäse würfeln. Alles zu den Zucchiniwürfeln geben. Zum Schluss das Joghurtdressing unter den Salat heben.

Am besten noch lauwarm servieren. Dazu passt Dinkelbaguette.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen