

Zucchini-Karotten-Salat mit Schafskäse

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Zucchini
- 150 g Karotten
- 150 g Schafskäse
- 8 Hälften Walnuss
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 Messerspitze mittelscharfer Senf
- 0.5 TL Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 EL gehackte (frisch oder TK) Petersilie

Zucchini und Karotte waschen, Karotte bei Bedarf schälen. Beides zu dünnen Stiften oder Spiralen schneiden: Das geht am einfachsten und schnellsten mit einem Spiralschneider.

Währenddessen in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und das Gemüse hineingeben. Sobald das Wasser wieder aufkocht, die Hitze ausschalten. Ein paar Sekunden ziehen lassen und in ein Sieb abschütten.

Schafskäse in Würfel schneiden, Walnusshälften grob hacken. Für die Salatsoße die übrigen Zutaten zu einem Dressing verrühren, über den Salat geben und gut vermengen. Vor dem Servieren mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

Tipp:

Der Salat schmeckt sowohl kalt als auch lauwarm, als Hauptspeise oder Beilage.

Nährwerte (pro Portion):

417 kcal, 15 g Eiweiß, 34 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Blasenentzündung

COPD

Diabetes

Fettleber

Metabolisches Syndrom

Herpes

Zöliakie (Hinweis: Bei verarbeiteten Produkten kann eine Verunreinigung mit Gluten nicht ausgeschlossen werden. Achten Sie daher sicherheitshalber auf die Kennzeichnung als "glutenfrei")

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.09.2022

Koch/Köchin:

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