

Kürbissalat mit Basilikum und Minze

Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße Gemüsekürbisse à ca. 200 g
4 Zucchini à ca. 200 g
1 große Schalotte
100 ml Olivenöl
6 EL Basilikumblätter
3 EL Minzeblätter
3 Knoblauchzehen
etwas Salz
schwarzer Pfeffer
3 TL Aceto balsamico

Zubereitung:

1. Die Kürbisse und die Zucchini waschen und putzen, aber nicht schälen. Alles in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in Ringe schneiden.

2. Etwas von dem Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini- und Kürbisscheiben darin portionsweise goldbraun braten. Bei Bedarf immer wieder Öl in die Pfanne geben.

3. Die Basilikum- und die Minzeblätter waschen und trockentupfen. Die Zucchini- und die Kürbisscheiben auf einer Servierplatte anrichten. Kräuter sowie Schalottenringe dazwischen arrangieren.

4. Den Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit Salz, Pfeffer und dem Essig verrühren. Diese Mischung über die Gemüsescheiben verteilen. Die Servierplatte mit Frischhaltefolie abdecken und das Ganze mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Wenn Sie den Kürbissalat im Kühlfach aufbewahren, ihn vor dem Servieren auf Zimmertemperatur bringen.

Profitipp:

Je länger der Salat durchzieht, desto aromatischer wird er.

Kalorienangabe: ca. 250 kcal / Portion

Diesen und weitere Artikel finden sie auf <http://www.for-me-online.at>

