



Salat mit Tomate, Mozzarella und Zucchini

garniert mit knusprigen Croûtons



ca. 25min



2 Portionen

Wenn dieser Salat mal nicht „Bella Italia“ schreit! Kräftig grüne Salatblätter und gegrillte Zucchini, weißer, zartcremiger Mozzarella und pralle, rote Tomaten ergeben nicht nur ein Spektakel für die Augen, sondern auch für die Geschmacksknospen. Die selbst gemachten, knusprigen Croûtons passen zwar farblich nicht in die italienische Landesflagge, dafür aber geschmacklich hervorragend in den Salat. Eine köstliche Auszeit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Mozzarella ²
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne
- Küchenpinsel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 36.7g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 24.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs in lange, ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen.



2. Dressing anrühren

2EL Olivenöl mit 1EL Essig, 1TL Senf, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und die **Tomaten** unterheben.



3. Croûtons rösten

Die **Brötchen** in mundgerechte Stücke zupfen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen in 6-8Min. knusprig rösten.



4. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer großen (Grill-)Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. rösten, dabei mit 1EL Olivenöl bestreichen und mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz bestreuen. Die fertig gegrillten **Zucchini** aus der Pfanne nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.



5. Anrichten und servieren

Den **Mozzarella** abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Den **Salat** mit den **Tomaten** und dem Dressing vermengen. Den **Salat** mit dem **Mozzarella**, den gegrillten **Zucchini** und den **Croûtons** anrichten und servieren.



6. Grillzirpen

Wer möchte, kann die Zucchini bei schönem Wetter auch auf dem Grill im Garten oder auf dem Balkon zubereiten. Dafür wie gehabt grillen und mit Öl und Gewürzen bestreichen. Wenn du lieber drinnen bleiben möchtest und einen Kontaktgrill hast, kannst du natürlich auch den benutzen. Oder eben doch die Pfanne – ganz, wie du möchtest.