

MARLEY SPOON



RS Gegrillter Zucchini Salat mit Nektarine

mit zartem Mozzarella und knusprigen Croûtons



ca. 40min



4 Portionen

Beim Grillen geht es immer deftig zu? Mitnichten! Inspiriert vom Panzanella-Salat aus der Toskana bringen wir heute eine Palette an leichten Sommer-Aromen auf die Teller: Zarte Zucchini und süße Nektarine holen sich vom Grill ihre Sommerbräune, bevor sie mit saftigem Mozzarella und knusprigen Baguette-Croûtons zusammentreffen und eine wahre Sommerparty starten! Gute Laune ist da garantiert.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Mozzarellas²
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 4 Baguettebrötchen¹
- 3 Zucchini
- 3 Nektarinen
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- 1TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- Zitruspresse

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 796kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 22.1g



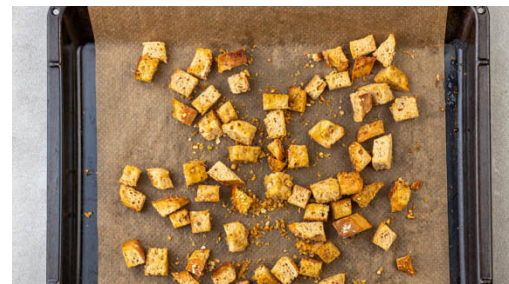
1. Mozzarella zubereiten

Den Grill anheizen. Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Mozzarella** abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke reißen, dann mit den **Zwiebelstreifen**, 1EL Essig, **1TL Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz gründlich vermengen und beiseitestellen.



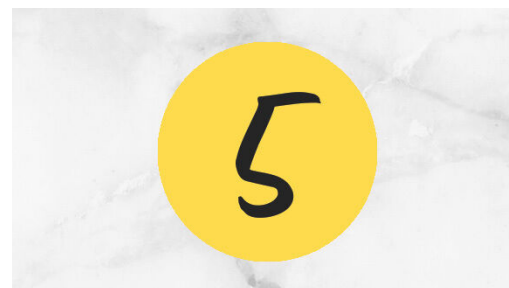
4. Dressing anrühren

Die **restliche Gewürzmischung**, mit 1EL **Limettensaft**, 1TL Senf, 1TL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren, dann 2EL Olivenöl unter Rühren einträufeln, bis ein cremiges **Dressing** entsteht. Ggf. 1-2EL Wasser zugeben, falls das **Dressing** zu dickflüssig wird.



2. Croûtons backen

Die **Baguettebrötchen** in ca. 1cm große Würfel schneiden und auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Blechen mit 4EL Olivenöl, ½TL Salz und etwas Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und im Ofen 5-7Min. backen, bis die **Croûtons** knusprig und leicht goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.



5. Zutaten grillen

Die Zucchini schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, mit 4TL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Nektarinen** entsteinen und in ca. 2cm breite Spalten schneiden, dann mit 2TL Olivenöl beträufeln. Die Zucchini auf dem Grill (oder in einer Grillpfanne) 5-6Min. grillen, die Nektarinen 2-3Min. grillen, bis Grillstreifen entstehen, dabei beides einmal wenden.



3. Limette vorbereiten

Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **Basilikumblätter** abzupfen und in Streifen schneiden. Die **Zucchini** und die **Nektarinen** mit dem **Dressing** vermengen und die **Croûtons** und den **Mozzarella und Zwiebeln** vorsichtig unterheben. Mit Salz abschmecken und mit dem **Basilikum** garnieren. Den **Salat** warm oder kalt mit den **Limettenspalten** servieren.