

Salat mit grillierten Zucchini



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

GRILLIEREN: ca. 20 Minuten

FÜR 6 Personen

BULGUR

100 g Bulgur

5 dl Gemüsebouillon

2 Zucchini, je ca. 150 g, längs halbiert

250 g Cherrytomaten am Zweig

2–3 EL Olivenöl

50 g Baumnüsse, grob gehackt

½ Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

½ Bund Minze, fein geschnitten

SAUCE

1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale, ganzer Saft

4 EL Olivenöl

1 TL Chiliflocken

Salz

ZUBEREITUNG

BULGUR

in der siedenden Bouillon 15–20 Minuten gar kochen. Zucchethälften und Tomaten mit Öl bepinseln.

GRILLIEREN

Zucchini auf dem Grill oder in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten grillieren. Tomaten dazulegen, ca. 5 Minuten mitgrillieren. Gemüse abkühlen lassen.

FERTIGSTELLEN

Zucchini in Stücke schneiden, die Hälfte der Tomaten vom Zweig nehmen. Beides mit Bulgur, Nüssen und Kräutern in einer Schüssel mischen.

SAUCE

Zitronenschale, -saft, Öl, Chili und Salz verrühren, über den Salat geben, mischen, anrichten. Restliche Tomaten darauflegen.

Tipp

Mit 1 EL griechischem Jogurt mischen.

www.lemenu.ch