

Salat mit gegrillter Zucchini und Orangen-Joghurt-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:

2 kleine Zucchini
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
3 Orangen
1 TL rosa Pfefferbeeren
200 g **Weihenstephan Joghurt 0,1 % Fett**
1 Prise Zucker
1 TL Feigensenf
2 TL gehackter Thymian
2 EL Pinienkerne
1 Handvoll Rucola
1/2 kleiner Radicchio
2 Chicorée

Zubereitung:

1. Zucchini je nach Größe quer halbieren und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch enthäuten, pressen und mit Öl verrühren. Zucchini auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini im vorgeheizten Backofen unter dem Grill ca. 4-6 Minuten grillen.
2. Für das Dressing 1 Orange auspressen. Rosa Pfefferbeeren zerstoßen und mit Joghurt, ca. 6-8 EL Orangensaft, Zucker, Feigensenf und Thymian verrühren. Dressing mit Salz abschmecken.
3. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.
4. Rucola und Radicchio in mundgerechte Stücke zupfen. Vom Chicorée 8 äußere Blätter zur Seite legen, restlichen Chicorée in feine Streifen schneiden.
5. Übrige Orangen schälen und filetieren.
6. Salatzutaten mit gegrillter Zucchini und Chicoréeblättern auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Pinienkernen bestreut servieren.
- 7.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Niveau: mittel

Nährwerte pro Portion:

kJ/kcal: 765 / 183
EW: 7,3 g
F: 8,2 g
KH: 18,7 g
BE: 1,5