

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Zucchini Salat

350 g Netto Zucchini	in feine, kleine Stifte schneiden (Börner- Hobel)
200 g Netto Champignons	in dünne Scheiben schneiden u. in andünsten, würzen mit sodann abkühlen lassen u. zu den Zucchini geben
2 El kaltgepr. Rapsöl jod. Meersalz u. Pfeffer, schwarz	fein stifteln u. alles vorsichtig mischen. Eine Marinade herstellen:
220 g Netto Gurke	
3 El kaltgepr. Rapsöl	
2 El Estragonessig	
1 El Sojasauce	
1 TI Birnendicksaft	
etwas frisch gepr. Zitronensaft	
Pfeffer schwarz, frisch gemahlen	
jod. Meersalz	alles zu einer schaumigen Sauce aufschlagen u. über den Salat geben vorsichtig mischen u. ca. 30 Min. durchziehen lassen.

Gesamt: 586,9 kcal : 4 = 147 kcal  
: 5 = 117 kcal

8,95 g Ballaststoffe : 4 = 2,24 g Ballaststoffe  
: 5 = 1,79 g Ballaststoffe

wozu: als Vorspeise mit Baguette  
zu Fischfilet und Naturreis