

Zucchini Salat

für 4 Personen

Kräutersalz

1 TL Senf

1 2 TL Obstessig

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Frisches Basilikum

Gemahlener Pfeffer

2 EL Sonnenblumenöl

2 große Zucchini

½ rote Paprikaschote

1 kleiner Radicchiosalat

Zubereitung :

Kräutersalz und Senf in eine Schüssel geben, mit dem Obstessig so lange verrühren bis sich das Salz aufgelöst hat. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch zerdrücken. Beides mit den fein gehackten Kräutern in die Soße geben. Mit Pfeffer abschmecken und das Öl unterrühren. Zucchini putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit der Salatsoße mischen. Den Salat auf den gewaschenen, abgetropften Radicchioblättern anrichten und mit den in dünne Streifen geschnittenen Paprikaschoten garnieren.

Der Salat stärkt Magen und Herz, kühlt Leber Hitze, bewegt das Qi und löst Schleim