

# Salat mit gebackener Zucchini

Bio Kochbox KW 38



# Salat mit gebackener Zucchini



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 200 g Belugalinsen
- 1 Zucchini
- 4 Pflaumen
- 2 Maiskolben
- 200 g Blattsalat
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Avocado
- 1 Zitrone

## Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Pinienkerne

## Zubereitung:

Die Belugalinsen mit 600 ml Wasser 20 Minuten garkochen. In der Zwischenzeit Gemüse, Obst und Kräuter waschen. Die Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Den Mais vom Kolben schneiden, die Nektarinen in Spalten schneiden.

Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Dann den Salat klein zupfen und mit der restlichen Hälfte des Basilikums mischen. Für das Dressing Avocado, Saft der Zitrone, die Hälfte des Basilikums und etwas Salz und Pfeffer pürieren.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen und servieren. Zum Schluss mit Pinienkernen toppen.