

## Rezept

# Zucchini-Birnen-Salat

Ein Rezept von Zucchini-Birnen-Salat, am 15.01.2025

## Zutaten

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>1</b> große feste Birne     | <b>350 g</b> feste Zucchini                      |
| <b>3 Stängel</b> Dill          | $\frac{1}{2}$ Bio-Limette                        |
| <b>1</b> reife Avocado         | <b>150 g</b> Joghurt (10 % Fett)                 |
| Kräutersalz (ersatzweise Salz) | Pfeffer (am besten grüner Pfeffer aus der Mühle) |
| <b>20 g</b> Kürbiskerne        |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 32 g F, 9 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Zucchini waschen und putzen. Birne und Zucchini mit der Schale in dünne Scheiben hobeln. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, einige Spitzen abzupfen und zur Seite legen. Den Rest hacken und mit den Birnen- und Zuchinischeibchen mischen.
2. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Avocado längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch herauslösen, grob stückeln und in einem hohen Rührbecher mit dem Joghurt, 1 TL Limettensaft und der Limettenschale mit dem Pürierstab pürieren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mehr Limettensaft abschmecken.
3. Das Dressing über den Salat löffeln und unterheben, die Kürbiskerne darüberstreuen und alles mit den Dillspitzen garnieren.