



## **Zucchettisalat mit Linsensprossen und Kräutern**

In diesem [Salat](#) von Erfolgsautorin Meret Bissegger kommen viele aromatische und auch spezielle Kräuter zum Zug. Lassen Sie sich inspirieren.

Gebraucht werden Basilikum, Thai-Basilikum, Zitronenbasilikum, Schnittlauch und Schnittknoblauch, aber auch Majoran, Fenchelkraut, Yauhtli, Süssdolde. Die relativ neutralen Zucchini werden dadurch aufgepeppt, und die Linsensprossen ergänzen den Salat durch ihre angenehme Konsistenz. Als essbares Dekor gibt es hier Tagetesblütenblätter.

### **Für 4 bis 6 Personen**

#### **100 g Linsensprossen**

1 Minute in Salzwasser kochen, abgiessen und auskühlen lassen.

#### **1 Knoblauchzehe, gepresst**

#### **1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale**

#### **1 Prise Kräutermeersalz**

#### **1 EL grober Senf**

#### **2 EL Olivenöl**

#### **1 EL geröstetes Haselnussöl**

#### **wenig Chilipulver**

Alle Zutaten zu einer Sauce mischen.

#### **300 g gelbe und grüne Zucchini**

Die Zucchini roh in grobe Späne (Julienne) hobeln.

#### **5–7 EL gemischte Kräuter, klein geschnitten (siehe Einleitungstext)**

Alles mit den Linsensprossen zur Sauce geben und gut mischen.

Aus dem Buch: «Meine Küche im Frühling und Sommer», Meret Bissegger, AT Verlag, 2021

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>