



Zucchini-Joghurt-Salat von Tante Eleni mit Olivenöl No.23

Ein sehr frischer und in doppeltem Sinn leichter Salat, der einfach zu bereiten und sommerlich leicht bekömmlich ist. Fertig zubereitet hält er sich gut eine Woche lang frisch im Kühlschrank und eignet sich daher besonders für kleine Haushalte oder bei nicht sicher planbarer beruflicher Arbeitszeit.

Zutaten:

4 bunte Möhren (gelb, orange und rot), 1 Zucchini, 1 Bund Radieschen, 2 Frühlingszwiebeln, glatte Petersilie, 200 g griechische Reismudeln (Kriitharaki), 300 g griechischer Joghurt, Saft einer halben Zitrone, Salz, Rosa Beeren (falscher Pfeffer), Olivenöl No.23

Zubereitung:

Die Reismudeln in gesalzenes, kochendes Wasser geben und nur kurz sprudelnd kochen lassen, sie sollen al dente bleiben. Dann durch ein Sieb das Wasser abgießen, die Reismudeln unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, in 2 EL Olivenöl No.23 schwenken und bei Seite stellen.

Die geschälten Möhren und gewaschenen Zucchini längs halbieren und mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. In eine Pfanne etwas Olivenöl No.23 geben und erst die Möhren darin bei mittlerer Hitze schmoren und wenn sie beginnen etwas weicher zu werden die Zucchini zugeben und etwas Salz darüber streuen. Möhre und Zucchini sollen nur al dente geschmort werden, danach in ein Sieb geben und abkühlen lassen.

Den Joghurt mit einem EL Olivenöl No.23 und dem Saft der halben Zitrone geschmeidig rühren und salzen. Die Radieschen in Scheiben hobeln, einen Esslöffel voll Rosa Beeren grob zerkrümeln, die gezupfte Petersilie grob hacken und alles in den Joghurt einrühren, dann die geschmorten Möhren, Zucchini und die Reismudeln zugeben. Den Salat abgedeckt zum Marinieren in den Kühlschrank stellen und vor dem Essen noch einmal abschmecken, ob noch mit Salz nachgewürzt werden muss.

Beim Servieren wird dann als Topping großzügig von dem Olivenöl No.23 darüber gegeben, dessen feinwürzige Aromen von frischen Gräsern auf diesem Salat besonders gut zur Geltung kommen.

Als Beilage schmecken dazu gesalzene Blätterteig-Sticks oder geröstete Brotscheiben.