



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Zucchini mit Ziegenfrischkäse

Zutaten (für 2 Personen)

- 2 kleine Zucchini
- 1 EL Öl
- 1 EL Aceto balsamico bianco (Essig)
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Rucola
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- ¼ Salatgurke
- 2 Vollkornbrötchen
- 100 g Ziegenfrischkäse



Zubereitung

1. Zucchini waschen, abtrocknen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin von beiden Seiten je 2 Minuten braten. Dann mit Aceto balsamico bianco ablöschen sowie mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Rucola waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und die Blätter nach Belieben kleiner zupfen. Die Tomaten abtropfen lassen. Die Gurke waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
3. Vollkornbrötchen halbieren und mit Frischkäse bestreichen. Anschließend mit den getrockneten Tomaten, der Gurke und dem Rucola belegen.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.