

# Mediterraner Gemüsesalat

- **Küche:** Mediterran, Spanisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Wer gerne in südlichen Gefilden Urlaub macht kennt ihn. Der mediterrane Salat ist eine gern gegessene und besonders leckere Alternative zum ebenfalls gesunden Blattsalat.

Die mediterrane Note wird durch die Hinzugabe von Zucchini erreicht. Es ist ein gesundes Gemüse welches in der Pfanne angebraten besonders vorzüglich schmeckt. Die freigesetzten Röstaromen, die Verbindung mit Fenchel und Balsamico Essig und nicht zuletzt das Aussehen verleihen diesem Salatrezept den nötigen südländischen Flair.

Bei jedem Grillabend mit saftigen Steaks in gern gegessener Salat.

## Zutaten

- 1 Fenchelknolle, geputzt, gewaschen, in 3 mm dicken Scheiben, Fenchelkraut gehackt
- 1 große Zwiebel in 2 - 3 cm großen Blättern
- Je 1 rote und gelbe Paprikaschote, geputzt, gewaschen, in 2 cm großen Stücken
- 1 kleine Zucchini, geputzt, gewaschen, in Scheiben
- 1 Karotte, geputzt, gewaschen, in Scheiben
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 El heller Balsamico
- 3 - 4 EL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle oder gemahlenem Chili, 1 Prise italienische Gewürzmischung, etwas Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Karottenscheiben in Salzwasser „bissfest“ blanchieren, abgießen, kalt abschrecken.

## Schritt2

In einer großen Stielpfanne mit wenig heißem Olivenöl die Zwiebel, den Fenchel, Paprikaschoten und Zucchini anbraten, Farbe nehmen lassen. Mit Balsamico ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

## Schritt3

Einige Minuten am Siedepunkt ziehen lassen; mit Salz, einer Prise Zucker, schwarzem Pfeffer oder Chili und 1 Prise italienische Gewürzmischung würzen, restliches Olivenöl unter heben.

**Rezeptart:** Kleine Gerichte, Salatrezepte **Tags:** Zucchini

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterraner-gemuesesalat/>