

REZEPT FÜR ZUCCHINI-SENF-SAUCE MIT PETERSILIE



ZUCCHINI-SENF-SAUCE MIT PETERSILIE

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 2 Gläser à ca. 350 ml | 20 Min. | +
Ziehzeit

Zutaten

- 2 EL Senfkörner (ca. 20 g)
- 500 g Zucchini
- 1 Bund glatte Petersilie (ca. 50 g)
- 1 Schalotte
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- Salz, Pfeffer
- ca. 2 EL Apfelessig



135

ZUBEREITUNG

19 Kcal	0 Gramm	4 Gramm	0 Gramm
Pro EL (20 ml) ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Senfkörner mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Zucchini putzen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter mit feineren Stielen abzupfen. Schalotte schälen und würfeln.

2. Senfkörner abgießen und mit Zucchini, Petersilie und 1-2-3 Fruchtaufstrich 45 Sekunden pürieren. Schalotte kurz mitpürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. In 2 saubere, heiß ausgespülte Gläser geben und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Die Sauce schmeckt zu Bratwürstchen, gegrilltem Fisch und Tofu, mit etwas Frischkäse verrührt auch lecker als Brotaufstrich.