



Italienischer Mozzarella-Rucola-Salat

mit Kichererbsen und rotem Pestodressing



20-30min



3-4 Personen

Italienische Küche vom Feinsten gibt es heute mit diesem köstlichen Salat zum Sattessen! Die raffinierte Komposition aus zarten Zucchiniestreifen, knusprigen Kichererbsen, fruchtigen Kirschtomaten und einem aromenstarken Pesto aus Pinienkernen, Käse, Basilikum und getrockneten Tomaten ist große Klasse. Gekrönt wird sie von lecker-cremigem Mozzarella. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 20g Pinienkerne
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 10g Basilikum
- 2 Mozzarella ⁷
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 653kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 41.8g, Eiweiß 26.4g



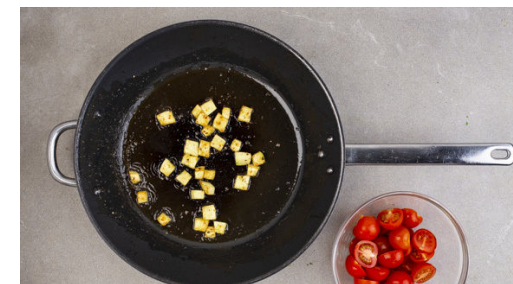
1. Pinienkerne anrösten

Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen.



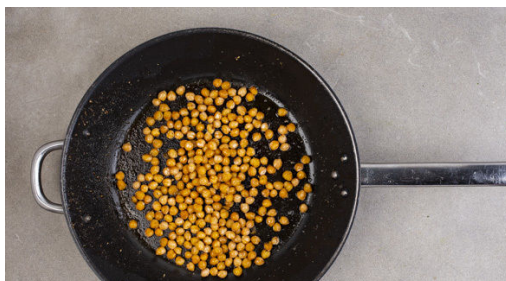
2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** mit einem Sparschäler oder einem Gemüsehobel rundum in breite Streifen schneiden. Das **Kerngehäuse** in kleine Würfel schneiden.



3. Zucchini braten

Die **Zucchiniwürfel** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Tomaten** halbieren.



4. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 4-5Min. knusprig und goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



5. Pesto zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Ca. **1/3 der Tomaten**, die **getrockneten Tomaten**, die **1/2 der Pinienkerne**, **1/2TL Knoblauch** und **3/4 des Basilikums** mit 3EL Olivenöl fein pürieren. Die **1/2 des Käses** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Mozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen. Den **Rucola** verlesen.



6. Salat fertigstellen

Den **Rucola** mit den **Zucchiniastreifen**, den **Zucchiniwürfeln**, den **restlichen Tomaten** und dem **Mozzarella** vermengen. Aus 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** mischen. Den **Salat** mit den **Kichererbsen**, dem **restlichen Käse** und den **übrigen Pinienkernen** anrichten und mit dem **Pesto** garniert servieren.