



Italienischer Mozzarella-Rucola-Salat

mit Kichererbsen und rotem Pestodressing



20-30min



2 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!

- 10g Pinienkerne
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 10g Basilikum
- 1 Mozzarella ⁷
- 50g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 51.2g,
Kohlenhydrate 42.6g, Eiweiß 26.8g



4. Kichererbsen braten

2. Zucchini vorbereiten

5. Pesto zubereiten

3. Zucchini braten

6. Salat fertigstellen

Den **Rucola** mit den **Zucchiniastreifen**, den **Zucchiniwürfeln**, den **restlichen Tomaten** und dem **Mozzarella** vermengen. Aus 1 EL Olivenöl, 1 TL 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.