



Mozzarella-Rucola-Salat mit Kichererbsen

und aromatischem Pestodressing



ca. 20min



2 Personen

Italienische Küche vom Feinsten gibt es heute mit diesem köstlichen Salat zum Sattessen! Die raffinierte Komposition aus breiten Zucchiniestreifen, knusprigen Kichererbsen, fruchtiger Tomate 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 674kcal, Fett 44.5g,
Kohlenhydrate 41.3g, Eiweiß 25.3g



1. Pinienkerne anrösten



4. Kichererbsen braten

4. Kichererbsen braten

A top-down view of a white cutting board on a grey surface. On the left, there is a pile of zucchini strips, some of which are spiralized. On the right, there is a pile of small, cubed pieces of zucchini.

2. Zucchini vorbereiten

5. Pesto zubereiten

5. Pesto zubereiten

3. Zucchini braten



6. Salat fertigstellen

6. Salat fertigstellen

Den **Rucola** mit den **Zucchiniastreifen**, den **Zucchiniwürfeln**, den **restlichen Tomaten** und dem **Mozzarella** vermengen. Aus 2TL Olivenöl, 1TL 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.