



Zucchini-Pesto-Piadine vegan

mit zitronigem Gurkensalat



40-50min



3-4 Personen

Irgendeine Art von gefülltem (Fladen-)Brot gibt es in fast jedem Land – und dafür sind wir sehr dankbar, denn so könnten wir theoretisch jeden Tag eine andere Variation verspeisen. Heute zum Beispiel gönnen wir uns italienische Piadine, die wir der Einfachheit halber mit Tortillas zubereiten. Gefüllt wird mit feiner Zucchini, gebratener Paprika und einem selbst gemachten veganen Pesto. Dazu gibt's Gurkensalat. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 40g Basilikum
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 2 Packungen Tortillas¹
- 150g veganer Schmelzgenuss
- 2 Minigurken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

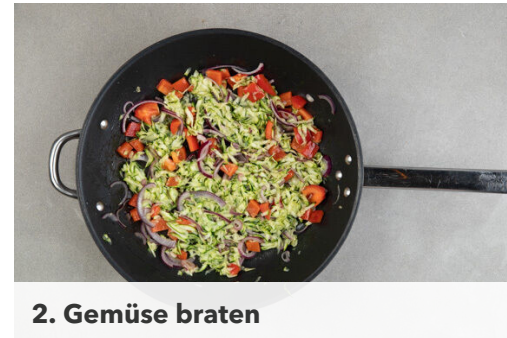
Nährwertangaben pro Portion

Energie 939kcal, Fett 64.8g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 15.0g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zucchini** grob raspeln und in einem Sieb mit 1TL Salz vermengen. Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zitronen** halbieren und auspressen.



2. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **½ der Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich und glasig sind. Mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit aus den **Zucchini** drücken, dann die **Zucchini** in die Pfanne geben und ca. 3Min. mitbraten. Das **Gemüse** auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Knoblauch**, der **½ der Sonnenblumenkerne**, den **Hefeflocken** und **2EL Zitronensaft** in ein hohes Gefäß geben. 4EL Olivenöl und 4EL Wasser angießen, dann alles mit einem Stabmixer möglichst cremig pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Tortillas füllen

Je **eine Hälfte der Tortillas** mit dem **Pesto** bestreichen, mit dem **Gemüse** belegen und mit dem **veganen Käse** bestreuen. Die **Tortillas** vorsichtig zusammenklappen.



5. Piadine braten

Je 1EL Olivenöl in der Pfanne und einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Jeweils **2 Piadine** in die Pfannen geben und auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis der **Käse** geschmolzen ist. Den Vorgang mit den **übrigen Piadine** wiederholen.



6. Salat zubereiten

2EL Zitronensaft mit 2EL Olivenöl und 2TL Zucker verrühren. Die **Gurken** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dann mit den **restlichen Zwiebeln**, den **übrigen Sonnenblumenkernen** und dem **Dressing** vermengen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zucchini-Pesto-Piadine** auf Teller verteilen und mit dem **Gurkensalat** servieren.