



Bratkartoffeln und Gemüse auf Rucola

mit Pesto-Dressing und Kürbiskernen



40-50min



2 Personen

Der fein-herbe Rucola glänzt hier in einer Doppelrolle: Als Salat ist er die perfekte Begleitung zu deinen goldbraunen Bratkartoffeln und der aromatischen Zwiebel-Pilz-Pfanne mit Tomate. Als Ergänzung im cremigen Pesto mit Basilikum sorgt er dafür, dass auch das Dressing besonders köstlich ist. Knusprige Kürbiskerne ergänzen den veganen Genuss!

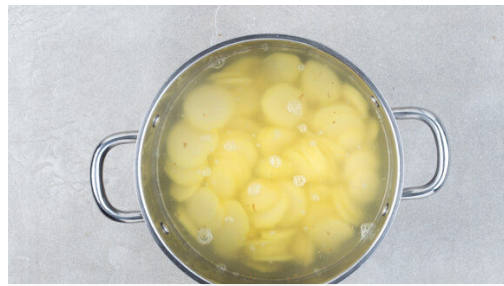
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 250g Champignons
- 250g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Rucola
- 10g Basilikum
- 50g Kürbiskerne

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 949kcal, Fett 51.8g,
Kohlenhydrate 94.4g, Eiweiß 23.6g



1. Kartoffeln vorkochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. In das kochende Wasser geben und 8-10Min. vorkochen, dann in ein Sieb abgießen und die **Kartoffeln** abkühlen lassen.



4. Kartoffeln braten

Die **Kartoffelscheiben** in zwei großen Pfannen mit je 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 16–20Min. goldbraun anbraten.
Tipp: Die **Kartoffeln** dabei gut schwenken, sodass sie gleichmäßig und schön bräunen. Zum Schluss nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



5. Pilze und Tomaten braten

Die **restlichen Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl 3-4Min. anbraten. Die **Tomaten** und die **Zwiebeln** dazugeben und 2-3Min. mitbraten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Dressing zubereiten

Ca. ¼ des Rucolas, das Basilikum samt Stängeln, den Knoblauch und die ½ der Kürbiskerne mit 2EL Olivenöl, 2EL hellem Essig und 3-4EL Wasser in einem hohen Gefäß zu einem cremigen **Pesto-Dressing** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Den **restlichen Rucola** auf Teller verteilen und die **Bratkartoffeln** und das **Tomaten-Pilz-Gemüse** darauf anrichten. Mit dem **Pesto-Dressing** beträufeln und mit den gerösteten **Kürbiskernen** garniert servieren.