



Zucchini-Pesto-Piadine vegan

mit zitronigem Gurkensalat



40-50min



2 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

- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Basilikum
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 1 Packung Tortillas¹
- 75g veganes Reibe-Topping holländische Art
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- 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 827kcal, Fett 56.1g, Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 15.1g



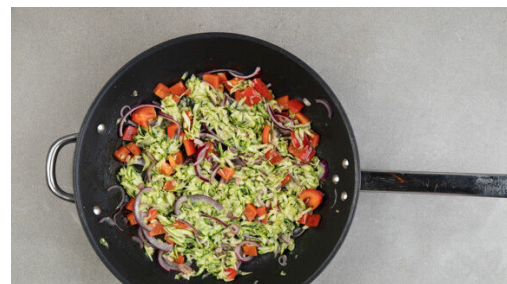
1. Zutaten vorbereiten

Die **Zucchini** grob raspeln und in einem Sieb mit ½TL Salz vermengen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



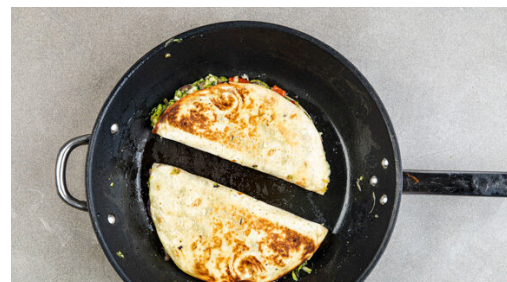
4. Tortillas füllen

Je **eine Hälfte der Tortillas** mit dem **Pesto** bestreichen, mit dem **Gemüse** belegen und mit dem **Reibe-Topping** bestreuen. Die **Tortillas** vorsichtig zusammenklappen.



2. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **½ der Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL 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** raspeln drücken, dann die **Zucchini** in die Pfanne geben und ca. 3Min. mitbraten. Das **Gemüse** auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



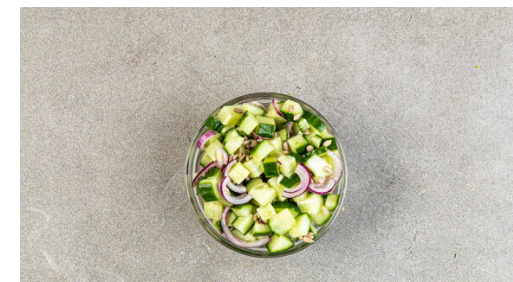
5. Piadine braten

1EL Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Jeweils **2 Piadine** in die Pfanne geben und auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis das **Reibe-Topping** geschmolzen ist. Den Vorgang mit den **übrigen Piadine** wiederholen.



3. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Knoblauch**, der **½ der Sonnenblumenkerne**, der **½ der Hefeflocken** und **1EL Zitronensaft** in ein hohes Gefäß geben. 2EL Olivenöl und 2-3EL Wasser angießen, dann alles mit einem Stabmixer möglichst cremig pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

1EL Zitronensaft mit 1EL Olivenöl und 1TL Zucker verrühren. Die **Gurke** 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.