



TBR: Italienischer Mozzarella-Salat

mit Kichererbsen und rotem Pestodressing



ca. 20min



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!

- 30g Pinienkerne
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 250g Kirschtomaten
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 10g Basilikum
- 1 Mozzarella ²
- 50g Rucola

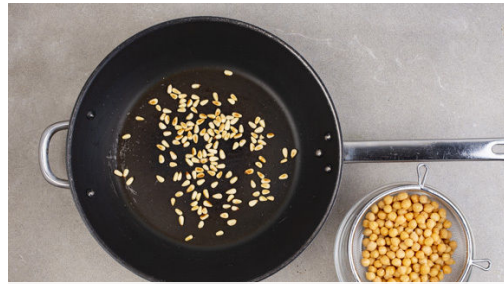
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

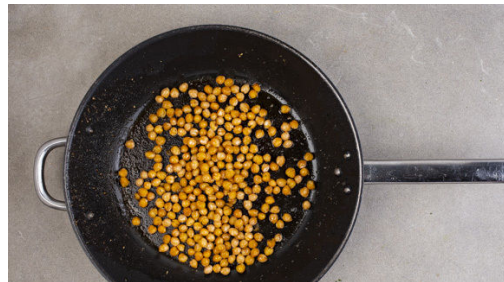
Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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



Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



Die **Kichererbsen** in der Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze 4-5Min. knusprig und goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



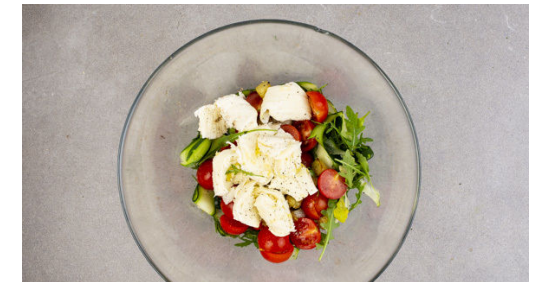
Die **Zucchini** mit einem Sparschäler oder einem Gemüsehobel rundum in breite Streifen schneiden. Das **Kerngehäuse** in kleine Würfel schneiden.



Den **Käse** fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Ca. **1/3 der Tomaten**, die **getrockneten Tomaten**, die **1/2 der Pinienkerne**, **1/2 TL Knoblauch** und **3/4 des Basilikums** mit 1 EL Olivenöl fein pürieren. Die **1/2 des Käses** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Mozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen. Den **Rucola** verlesen.



Die **Zucchiniwürfel** in der Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Tomaten** halbieren.



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.