



Mozzarella-Rucola-Salat mit Kichererbsen

und aromatischem Pestodressing



ca. 20min



2 Portionen

Italienische Küche vom Feinsten gibt es heute mit diesem köstlichen Salat zum Sattessen! Die raffinierte Komposition aus breiten Zucchinistreifen, 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!

Was du von uns bekommst

- 15g Pinienkerne
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 10g Basilikum
- 1 Mozzarella ²
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

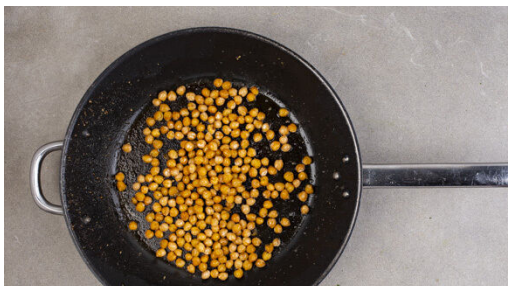
Nährwertangaben pro Portion

Energie 674kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 41.3g, Eiweiß 25.3g



1. Pinienkerne anrösten

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.



4. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in der Pfanne mit 2TL Olivenöl bei starker Hitze 4-5Min. knusprig und goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



2. Zucchini vorbereiten

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



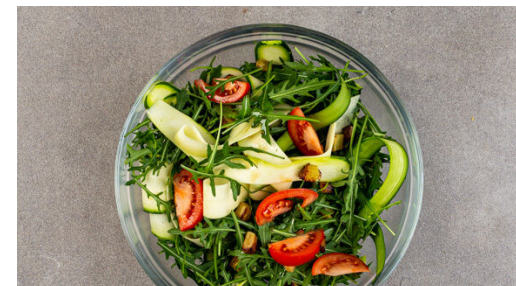
5. Pesto zubereiten

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



3. Zucchini braten

Die **Zucchiniwürfel** in der Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden.



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.