



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 knusprigen Bratkartoffeln und der aromatischen Zwiebel-Pilz-Pfanne mit Tomate. Als Ergänzung im cremigen Pesto mit Basilikum sorgt er dafür, dass auch der Dip besonders yummy ist. Nährstoffreiche Kürbiskerne ergänzen den gesunden Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung braune Champignons
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rucola
- 20g frisches Basilikum
- 1 Packung Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 977kcal, Fett 53.0g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 27.9g



1. Kartoffeln vorkochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht 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 3-4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 16-20Min. goldbraun anbraten. **Tipp:** Die **Kartoffeln** dabei gut schwenken, sodass sie gleichmäßig und schön bräunen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste 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 1-2Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen und die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl 3-4Min. anbraten. Die **Tomaten** und die **Zwiebeln** dazugeben und 2-3Min. mitbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Dressing zubereiten

Ca. **1/4 des Rucolas**, das **Basilikum samt Stängeln**, den **Knoblauch** und die **1/2 der Kürbiskerne** mit 4EL Olivenöl, 2EL weißem Essig und 3-4EL Wasser in einem hohen Gefäß zu einem cremigen **Pesto** 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.