



Mozzarella auf buntem Salat

mit Gemüse und Sonnenblumenkernpesto



30-40min



2 Portionen

Unsere Köchin Hannah hat wieder in der Küche gezaubert und präsentiert euch heute ein delizöses Ofengemüse mit Roter Bete, Knollensellerie und Kartoffeln, das vor dem Servieren mit frisch-cremigem Mozzarella und einem köstlichen Pesto aus Sonnenblumenkernen, Kräutern und Zitrone garniert wird. Dazu gibt es einen leichten Rucolasalat.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stück Knollensellerie ¹
- 2 Rote Beten
- 20g Basilikum
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 Mozzarella ²
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Sellerie (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 50.3g, Kohlenhydrate 70.7g, Eiweiß 28.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm breite Spalten schneiden. Den **Sellerie** vierteln, schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, den **Sellerie** und die **Rote Bete** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und im Ofen 30-35Min. backen, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist.



3. Pesto vorbereiten

Inzwischen die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und mit der flachen Seite einer breiten Messerklinge zerdrücken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Pesto zubereiten

Ca. **¾ der Kräuter**, den **Knoblauch**, die **Sonnenblumenkerne** und 1EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. **Tipp:** Wer mag, kann auch die **Basilikumstängel** hacken und hinzugeben. Mit **1-2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen.



5. Dressing anrühren

Aus 1EL Olivenöl, 2TL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. **Tipp:** Wer keinen Balsamicoessig hat, kann natürlich auch anderen Essig verwenden.



6. Mozzarella vorbereiten

Den **Mozzarella** abgießen, in mundgerechte Stücke zupfen und mit etwas Salz bestreuen. Das **Ofengemüse** mit der **restlichen Zitronenschale** und den **restlichen Kräutern** vermengen. Den **Rucola** mit dem **Dressing** mischen und mit dem **Ofengemüse** anrichten. Mit dem **Mozzarella** und dem **Pesto** garnieren und servieren.