



Italienischer Mozzarella-Rucola-Salat

mit Kichererbsen und rotem Pestodressing



20-30min



2 Personen

Italienische Küche vom Feinsten gibt es heute mit diesem sommerlichen Salat zum Sattessen! Die raffinierte Komposition aus breiten Zucchiniestreifen, die kurz in der Pfanne gebraten werden, 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Pinienkerne
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 20g frisches Basilikum
- 1 Mozzarella ⁷
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

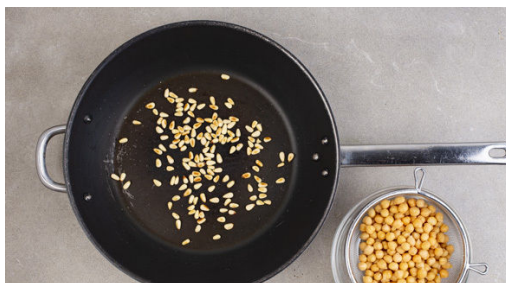
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

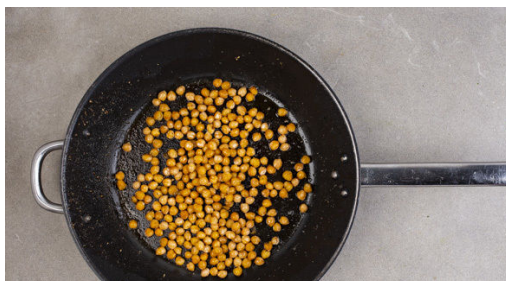
Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 60.8g, Kohlenhydrate 35.2g, Eiweiß 39.4g



1. Pinienkerne anrösten

Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Kerne** können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen.



4. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in einer weiteren großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 4-5Min. knusprig und goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



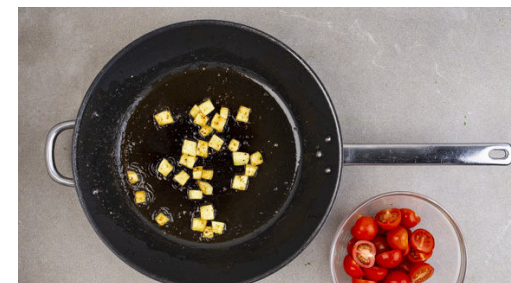
2. Zucchini vorbereiten

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 2EL Olivenöl fein pürieren. Die **1/2 des Käses** untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Mozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen. Den **Rucola** verlesen.



3. Zucchini braten

Die **Zucchiniwürfel** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Tomaten** halbieren.



6. Salat fertigstellen

Den **Rucola** mit den **Zucchiniastreifen**, den **Zucchiniwürfeln**, den **restlichen Tomaten** und dem **Mozzarella** vermengen. Aus 1EL Olivenöl, 1TL Essig sowie 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** mischen. Den **Salat** mit den **Kichererbsen**, dem **restlichen Käse** und den **restlichen Pinienkernen** anrichten und mit dem **Pesto** garniert servieren.