



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!

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 992kcal, Fett 56.8g,
Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 23.8g



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.



Die **Kartoffelscheiben** in zwei großen Pfannen mit je 3–4 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 16–20 Min. goldbraun anbraten. **Tipp:** Die **Kartoffeln** dabei gut schwenken, sodass sie gleichmäßig und schön bräunen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.



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.



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.



Ca. **1/4 des Rucolas**, das **Basilikum samt Stängeln**, den **Knoblauch** und die **1/2 der Kürbiskerne** mit 4EL Olivenöl, 2EL (hellem) Essig und 3-4EL Wasser in einem hohen Gefäß zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.