

MARLEY SPOON



RS Italienischer Mozzarella-Salat

mit Kichererbsen und rotem Pestodressing



ca. 20min



2 Portionen

Italienische Küche vom Feinsten gibt es heute mit diesem köstlichen Salat zum Sattessen! Die raffinierte Komposition aus zarten Zucchiniestreifen, knusprigen Kichererbsen, fruchtigen Kirschtomaten und einem aromenstarken Pesto aus Pinienkernen, Käse, Basilikum und getrockneten Tomaten ist große Klasse. Gekrönt wird sie von einer großzügigen Portion lecker-cremigem Mozzarella für noch mehr Protein und Genuss. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 30g Pinienkerne
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 10g Basilikum
- 2 Mozzarellas¹
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

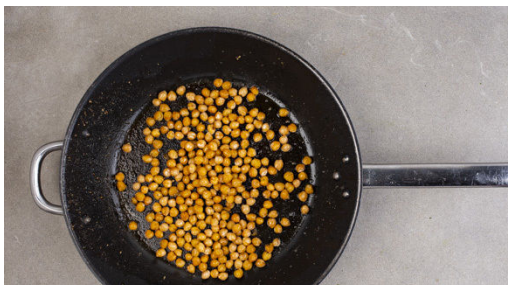
Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 52.2g,
Kohlenhydrate 57.4g, Eiweiß 31.9g



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. Ca. $\frac{3}{4}$ der **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **übrigen Kichererbsen** werden in diesem Rezept nicht verwendet.



4. Kichererbsen braten

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



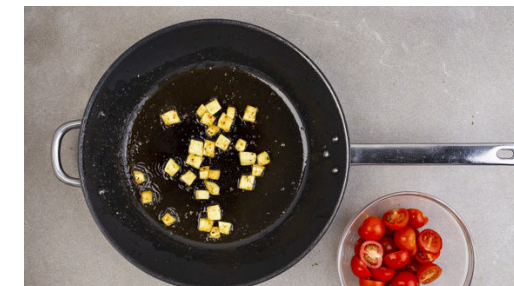
2. Zucchini vorbereiten

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 hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Ca. $\frac{1}{3}$ der **Tomaten**, die **getrockneten Tomaten**, die $\frac{1}{2}$ der **Pinienkerne**, $\frac{1}{2}$ TL **Knoblauch** und $\frac{3}{4}$ des **Basilikums** mit 1EL Olivenöl fein pürieren. Die $\frac{1}{2}$ des **Käses** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **1 1/2 Mozzarellas oder mehr** in mundgerechte Stücke zupfen. Den **Rucola** verlesen.



3. Zucchini braten

Die **Zucchiniwürfel** in der Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Tomaten** halbieren.



6. Salat fertigstellen

Den **Rucola** mit den **Zucchiniestreifen**, den **Zucchiniwürfeln**, den **restlichen Tomaten** und dem **Mozzarella** vermengen. Aus 1EL 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.