



Burrata auf italienischem 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-cremiger Burrata für noch mehr Protein und Genuss. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

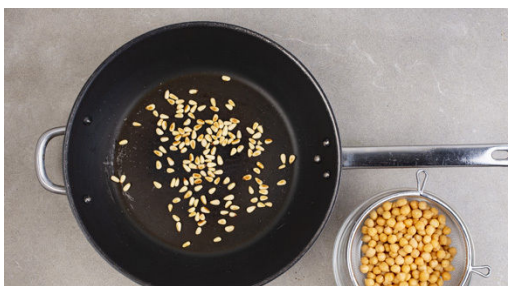
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

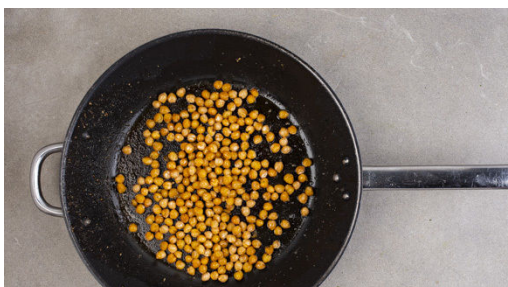
Nährwertangaben pro Portion

Energie 886kcal, Fett 55.7g, Kohlenhydrate 57.5g, Eiweiß 33.1g



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. **¾ der Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **übrigen Kichererbsen** werden in diesem Rezept nicht verwendet.



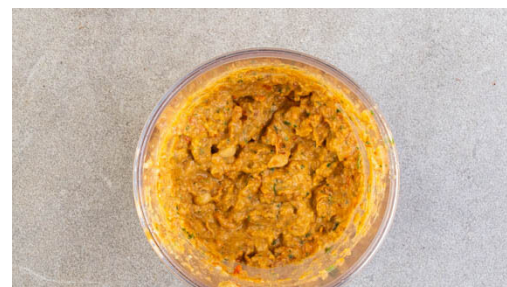
4. Kichererbsen braten

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



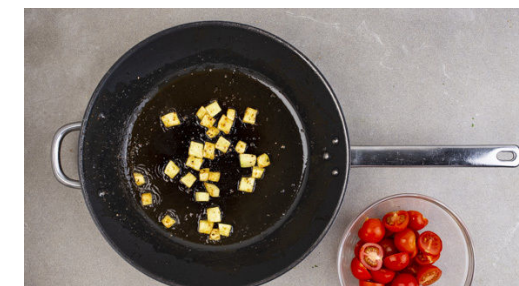
2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** mit einem Sparschäler oder einem Gemüsehobel rundum in breite Streifen schneiden. Das **Kerngehäuse** in kleine Würfel schneiden.



5. Pesto zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Ca. **⅓ der Kirschtomaten**, die **getrockneten Tomaten**, die **½ der Pinienkerne**, die **½ des Hartkäses**, **½TL Knoblauch** und **¾ des Basilikums** mit 1EL Olivenöl fein pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zucchini braten

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



6. Salat fertigstellen

1EL Olivenöl, 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und den **Rucola** mit den **Zucchiniastreifen**, den **Zucchiniwürfeln** und den **restlichen Tomaten** untermengen. Die **Burrata** halbieren. Den **Salat** mit den **Kichererbsen**, der **Burrata**, dem **restlichen Käse** und den **übrigen Pinienkernen** anrichten und mit dem **Pesto** garniert servieren.