



Bratkartoffeln und Gemüse auf Rucola

mit Pesto-Dressing und Kürbiskernen



40-50min



3 Portionen

Der fein-herbe Rucola glänzt hier in einer Doppelrolle: Als Salat ist er die perfekte Begleitung zu deinen goldbraunen Bratkartoffeln und der aromatischen Zwiebel-Pilz-Pfanne mit Tomate. Als Ergänzung im cremigen Pesto mit Basilikum sorgt er dafür, dass auch das Dressing besonders köstlich ist. Knusprige Kürbiskerne ergänzen den veganen Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 500g braune Champignons
- 250g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Rucola
- 10g Basilikum
- 50g Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

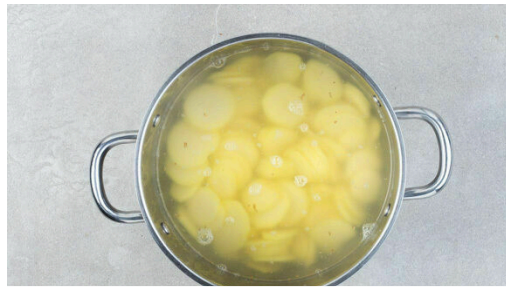
Küchenutensilien

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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 41.3g,
Kohlenhydrate 65.6g, Eiweiß 18.3g



1. Kartoffeln vorkochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend 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.



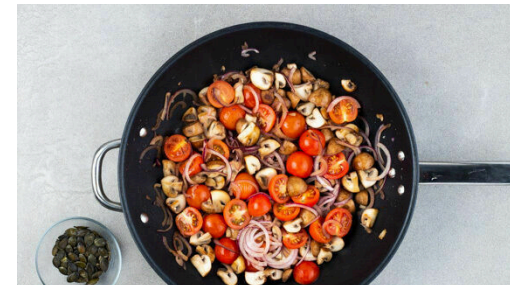
4. Kartoffeln braten

Die **Kartoffelscheiben** in zwei großen Pfannen mit je 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 16-20Min. goldbraun anbraten. Die **Kartoffeln** dabei gut schwenken, sodass sie gleichmäßig und schön bräunen. **Tipp:** Wer möchte, kann auch eine dritte Pfanne verwenden. Zum Schluss nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. 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.



5. Pilze und Tomaten braten

Die **restlichen Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl 3-4Min. anbraten. Die **Tomaten** und die **Zwiebeln** dazugeben und 2-3Min. mitbraten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Dressing zubereiten

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



6. Anrichten und servieren

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.