MARLEY SPOON



Mozzarella-Rucola-Salat mit Kichererbsen

und aromatischem Pestodressing

ca. 20min 6 Portionen

Italienische Küche vom Feinsten gibt es heute mit diesem köstlichen Salat zum Sattessen! Die raffinierte Komposition aus breiten Zucchinistreifen, knusprigen Kichererbsen, fruchtiger Tomate 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

- 45g Pinienkerne
- 3 Dosen Bio-Kichererbsen
- 3 Zucchini
- 6 Tomaten
- 3 Pck. Hartkäse, gehobelt [1]
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 20g Basilikum
- 3 Mozzarellas [1]
- 100g Rucola
- 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
Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 602kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 40.2g, Eiweiß 21.9g



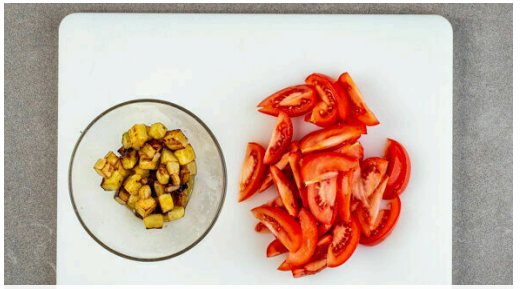
1. Pinienkerne anrösten

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. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Zucchini vorbereiten

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



3. Zucchini braten

Die **Zucchiniwürfel** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden.



4. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in der Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei starker Hitze 4–5Min. knusprig und goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



5. Pesto zubereiten

Den **Käse** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Ca. ⅓ **der Tomaten**, die **getrockneten Tomaten**, die **½ der Pinienkerne**, **½TL Knoblauch** und **¾ des Basilikums** mit 3EL Olivenöl und 2–3EL Wasser fein pürieren. Die **½ des Käses** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Mozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen.



6. Salat fertigstellen

Den **Rucola** mit den **Zucchinistreifen**, den **Zucchiniwürfeln**, den **restlichen Tomaten** und dem **Mozzarella** vermengen. Aus 1½EL Olivenöl, 1½EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**