MARLEY SPOON



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 Zucchinistreifen, 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 Portein 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 Mozzarellas [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
Enthält: **Milch** (1).

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

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



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 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.



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.



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.



6. Salat fertigstellen

1EL Olivenöl, 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und den **Rucola** mit den **Zucchinistreifen**, den **Zucchiniwürfeln** und den **restlichen Tomaten** untermengen. Den **Mozzarella** in grobe Stücke zupfen und mit den **Kichererbsen**, dem **restlichen Hartkäse** und den **übrigen Pinienkernen** auf dem **Salat** anrichten. 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**