MARLEY SPOON



Burrata auf italienischem Salat

mit Kichererbsen und rotem Pestodressing

ca. 25min 4 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-cremiger Burrata für noch mehr Portein und Genuss. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 45g Pinienkerne
- 3 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 500g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [1]
- 10g Basilikum
- 100g Rucola
- 4 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
Enthält: **Milch** (1).

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 834kcal, Fett 51.0g, Kohlenhydrate 56.3g, Eiweiß 32.1g



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. Die **Kichererbsen** in einem Sieb 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 1EL 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 **Kichererbsen** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze in 4–5Min. knusprig und goldbraun braten. 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 2EL Olivenöl fein pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

1EL Olivenöl, 1½TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und den **Rucola** mit den **Zucchinistreifen**, 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.