Gemüsesalat mit Pestodressing

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	500 ml
Brokkoli	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Balsamicoessig, hell	1 EL
Pesto alla Genovese	2 EL
Honig	1 TL
Cherrytomaten	200 g
bunter Blattsalat	1 St.
Pistazien	50 g
Parmesan	75 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, grobe Reibe

1. Gemüsebrühe ggf. anrühren und in einem Topf zum Kochen bringen. Brokkoli in Röschen teilen, waschen, in der Gemüsebrühe ca. 3–5 Min. garen. Abgießen und dabei die Brühe auffangen.

2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln.

3. Eine Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen, Paprika und Zucchini darin ca. 2 Min. anbraten, salzen und pfeffern.

4. In einer Schüssel 50 ml Brühe, 3 EL Öl, Essig und Pesto verrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Gemüse in der Sauce für ca. 5 Min. marinieren.

5. In der Zwischenzeit Tomaten waschen und halbieren. Salat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Pistazien aus den Schalen lösen und hacken. Parmesan grob raspeln.

6. Tomaten und Pistazien unter den Salat mischen. Gemüsesalat mit Pestodressing auf Tellern verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	329 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g