BMW BKK
Wir. Füreinander.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG

REZEPTE GEGEN STILLE ENTZÜNDUNGEN.

Mozzarella-Rucola-Salat mit Kichererbsen und aromatischem Pestodressing

(Zutaten für 2 Portion)

15 g	**Pinienkerne**
1 Dose	**Bio-Kichererbsen**
1 große	**Zucchini**
2 -3 große	**Tomaten**
1 – 2 El	**Hartkäse, gehobelt**
1	**Knoblauchzehe**
1 Pck.	**getrocknete Tomaten**
10 g	**Basilikum**
1	**Mozzarella**
50 g	**Rucola**
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl
	Essig

- Die Pinienkerne ohne Fett 1–2 Min. in einer Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen. Kichererbsen abspülen und abtropfen.
- Zucchini mit Schäler in breite Streifen schneiden, Kerngehäuse würfeln. Zucchiniwürfel in 2 TL Olivenöl 3–4 Min. anbraten, würzen und beiseitestellen; Tomaten in Spalten schneiden.
- Kichererbsen in 2 TL Olivenöl 4–5 Min. knusprig braten und würzen. Käse grob hacken, Knoblauch feinwürfeln. Ein Drittel der Tomaten, getrocknete Tomaten, die Hälfte der Pinienkerne, ½ TL Knoblauch, ¾ Basilikum mit 1 EL Öl, 1 EL Wasser pürieren, Hälfte des Käses untermischen und abschmecken.
- Mozzarella zupfen. Rucola mit Zucchinistreifen, -würfeln, restlichen Tomaten und Mozzarella mischen;
- Dressing aus 2 TL Öl, 1 TL Essig, Salz und Pfeffer anrühren und untermengen. Mit Kichererbsen, restlichem Käse, übrigen Pinienkernen anrichten und Pesto darüber geben.