SALAT MIT VEGGIE BALLS

ZUTATEN

2 PORTIONEN | 1 H. 15 MIN | HERAUSFORDERND

1 Packung garden gourmet Veggie Balls

1 Broccoli

1 Handvoll Blätter Kopfsalat

100 g Kürbiskerne

2 EL Pesto (gekauft oder selbstgemacht)

1 Apfel

1 Zitrone

1 Handvoll Walnüsse (oder Mandeln)

200 g Kürbis

1 Esslöffel Balsamico-Essig

No Food Waste ist angesagt. Zaubere aus Gemüse-Resten und leckeren Garden Gourmet Veggie Balls einen bunten vegetarischen Salat!

ZUBEREITUNG

1. Broccoli schneiden und kochen

Die Röschen vom Broccoli-Stiel abschneiden. Strunk des Broccolis fein schälen und mit einem Sparschäler „Spaghetti" oder einfach mit einem Messer dünne Streifen schneiden. Die Broccoli Röschen in kochendem Wasser mit etwas Salz kochen, bis sie gar sind, und die „Spaghetti" oder Streifen kurz blanchieren. Mit kaltem Wasser abspülen.

2. Pesto zubereiten

Für die Zubereitung der Pesto Sauce: Die Basilikumblätter in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer mit ca. 200 ml nativem Olivenöl, 2 Esslöffel Walnüsse oder Pinienkerne, 2 Esslöffel veganem Käse und 1 Knoblauchzehe mixen. Mit Salz und Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Pesto eigenet sich auch perfekt für Sandwiches oder in einer Suppe. Pesto kann im Kühlschrank mit einer dünnen Schicht Olivenöl aufbewahrt oder in kleinen Portionen eingefroren werden.

3. Kürbis schneiden und Kürbiskerne kochen

Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und 20 Minuten im Wasser kochen. Sie tauchen auf, wenn sie gekocht werden. Abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit einigen Gewürzen, wie Koriander, Kurkuma, Cayennepfeffer und etwas Salz bestreuen. Anschliessend im Ofen bei 200 °C ca. 15 Minuten knusprig rösten und danach abkühlen lassen. Geröstete Kürbiskerne sind lecker als Snack oder auf einem Salat.

4. Kürbis backen

Das Kürbisfleisch waschen und in Würfel schneiden (Schälen ist nicht erforderlich), auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und etwa 20 Minuten rösten, bis es gar ist.

5. Veggie Balls zubereiten

Den Apfel in Scheiben schneiden und die Garden Gourmet Veggie Balls einige Minuten in Öl goldbraun anbraten (nach Packungsanweisung).

6. Anrichten und Garnieren

Ein paar Blätter Kopfsalat auf den Tellern verteilen, die Kürbiswürfel, die Apfelviertel, die Broccoli Röschen und die „Spaghetti" sowie die Garden Gourmet Veggie Balls darauf verteilen. Den Salat mit Olivenöl, Balsamico-Essig und Zitronensaft beträufeln. Das Pesto auf eine Scheibe geröstetes Brot streichen. Den Salat mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.CH/DE