

Röstgemüse-Salat mit Petersilienpesto & Joghurt



Zutaten

Menge

80 g Hirtenkäse Olivenöl 1/2 Dose Kichererbsen

neutrales Öl

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Fühlingszwiebel Chiliflocken Paprika Tomaten glatte Petersilie

1 kleines Bund 1/2 TL Rosmarin, getrocknet Süßkartoffel 1 große

Salz 200 g Joghurt Limette

4 EL geröstete Cashewkerne Knoblauchzehe

1 kleine Zucchini

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereietungszeit: 20 Min.

pro Portion: 2322 kJ, 555 kcal, 46,5 g Kohlenhydrate, 14,9 g Eiweiß, 37,4 g Fett, 18,8 mg Cholesterin, 7,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten:







Zubereitung

Du hast Lust auf einen leckeren Salat mit sommerlichen Zutaten? Dann musst du unbedingt unseren leckeren Röstgemüse-Salat mit Petersilienpesto und Joghurt probieren! Das Highlight unseres Salates ist natürlich das Röstgemüse. Wir haben uns für Süßkartoffel, Paprika und Zucchini entschieden und die Gemüsesorten in einer Pfanne mit leckeren Gewürzen angebraten. Dazu gibt es noch ein leckeres Petersilienpesto, welches mit Hirtenkäse und Cashewkernen zubereitet wird. Angerichtet wird der Röstgemüse-Salat dann mit etwas Joghurt und dem Petersilienpesto als Topping. Der Röstegemüse-Salat ist wirklich super Kombination, die super einfach und schnell gemacht ist. Probiere das Rezept unbedingt einmal selbst

Step 1:

Die Süßkartoffel schneidest du in Würfel und brätst sie in 3 EL Öl knusprig an. Die Süßkartoffelwürfel mit Rosmarin würzen. Währenddessen kannst du die Zucchini und Paprika in Würfel schneiden und anschließend zu der Süßkartoffel geben. Dann alles salzen und pfeffern.

Step 2:

In der Zwischenzeit pürierst du aus der Petersilie, 3 EL Olivenöl, 5 EL neutralem Öl, dem Hirtenkäse, 2 EL Cashewkernen, Salz, Pfeffer, Chili, der Knoblauchzehe, 1 EL Limettensaft und -Abrieb ein Pesto.

Step 3:

Anschließend kannst du die Tomaten entkernen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Dann mischst du das gebratene Gemüse mit dem geschnittenen Gemüse zusammen, gibst die restlichen Cashewkerne und Kichererbsen dazu und würzt alles mit Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl und den Saft einer halben Limette. Den Joghurt mit Salz und etwas Limettenabrieb würzen. Nun gibst du den Salat auf einen Teller und dekorierst ihn mit etwas Joghurt und Pesto.



