



Ochsenherz-Salat mit Basilikumpesto und gerösteten Pinienkernen

Zutaten für vier Personen:

2 Ochsenherz-Tomaten
120 g Rucola
2 EL Pinienkerne
12 schwarze Oliven, in Ringe geschnitten

Pesto:

½ Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
3 EL geriebener Parmesan
2 EL gehackte geröstete Mandeln
3 EL Olivenöl

12 Scheiben Oliven-Ciabatta
Salz, Pfeffer

Zubereitung: circa 20 Minuten

Basilikumblätter säubern. Mit geschältem, fein gewürfeltem Knoblauch, geriebenem Parmesan, gehackten gerösteten Mandeln und Olivenöl im Mixer fein pürieren, in ein Schälchen geben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren.

Rucola säubern und als schönes Bukett in tiefem Teller anrichten. Von den Tomaten das Kernhaus ausschneiden, halbieren, quer Scheiben schneiden. Auf den Rucolasalat legen, obenauf Pesto anhäufeln, rundum mit Pinienkernen und Olivenringen bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Geröstetes Oliven-Ciabatta mit anlegen.

Nährwerte pro Portion:

526 kcal - 24 g Fett - 19 g Eiweiß - 68 g Kohlenhydrate - 5,5 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.