



Salat von Ochsenherztomaten mit Pesto tradizionale

Zutaten (für vier Portionen)

4 Ochsenherz-Tomaten
80 g Rucola
2 EL Pinienkerne
12 schwarze Oliven in Ringe geschnitten

Pesto:

1 Bund Basilikum
3 Knoblauchzehen
4 EL geriebener Parmesan
2 EL geröstete Pinienkerne
4 EL Olivenöl
12 Baguettescheiben
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 15 Minuten)

Von den Ochsenherz-Tomaten den Strunk ausschneiden und quer in Scheiben schneiden. Einen tiefen Teller mit gewaschenem, abgetropftem Rucola auslegen, Tomatenscheiben darauf verteilen.

Vom Basilikum große Stiele entfernen, mit klein geschnittenem Knoblauch, gerösteten Pinienkernen, fein geriebenem Parmesan und kalt gepresstem Olivenöl im Mixer fein pürieren, in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Pesto über den vorbereiteten Salat verteilen, mit Pinienkernen und schwarzen Olivenringen garnieren, Baguettescheiben mit anlegen.

Nährwerte pro Portion

511 kcal - 30 g Fett - 20 g Eiweiß - 46 g Kohlenhydrate - 4 BE
Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.