

## Gemüsesalat mit Pestodressing

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





## Zutaten

für 4 Portionen

101 11 0101011011	
Gemüsebrühe	500 ml
Brokkoli	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemah	llen
Balsamicoessig, hell	1 EL
Pesto alla Genovese	2 EL
Honig	1 TL
Cherrytomaten	200 g
bunter Blattsalat	1 St.
Pistazien	50 g
Parmesan	75 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, grobe Reibe

- 1. Gemüsebrühe ggf. anrühren und in einem Topf zum Kochen bringen. Brokkoli in Röschen teilen, waschen, in der Gemüsebrühe ca. 3–5 Min. garen. Abgießen und dabei die Brühe auffangen.
- 2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln.
- 3. Eine Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen, Paprika und Zucchini darin ca. 2 Min. anbraten, salzen und pfeffern.
- 4. In einer Schüssel 50 ml Brühe, 3 EL Öl, Essig und Pesto verrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Gemüse in der Sauce für ca. 5 Min. marinieren.
- 5. In der Zwischenzeit Tomaten waschen und halbieren. Salat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Pistazien aus den Schalen lösen und hacken. Parmesan grob raspeln.
- 6. Tomaten und Pistazien unter den Salat mischen. Gemüsesalat mit Pestodressing auf Tellern verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	329 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g