



Antipasti-Couscous-Salat

mit Pestodressing und Mozzarella



20-30min



2 Personen

Oft ist das Beste an einem Abendessen die Vorspeise, auf italienisch "Antipasto". Hier haben wir uns eine Version überlegt, die alle geschmacklichen Highlights einer Vorspeise enthält und gleichzeitig satt macht, eben wie eine richtige Hauptspeise. Im Rohr geschmortes Gemüse, frischer Mozzarella und ein herrlich italienisches Pestodressing sorgen für Gaumenfreuden!

Was du von uns bekommst

- Melanzani
- Zucchini
- rote Paprika
- Zitrone
- rote Zwiebel
- frische Petersilie
- Mozzarella ⁷
- Gran Biraghi Hartkaese ⁷
- Couscous
- Balsamico Essig ¹²
- Sonnenblumenkerne

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Stabmixer
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 838.0kcal, Fett 42.0g, Eiweiß 31.4g, Kohlenhydrate 75.3g



1. Gemüse schneiden

Backrohr auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Zucchini-** und **Melanzanienden** abschneiden und **Zucchini** und **Melanzani** in 0,5cm breite Scheiben schneiden. **Paprika** halbieren, entkernen und in 1cm breite Streifen schneiden. **Zwiebel** schälen und je nach Größe vierteln oder achteln.



4. Pesto zubereiten

Petersilie samt Stängeln grob hacken. **Zitronenschale** abreiben und entsaften. **Hartkäse** fein reiben. **Sonnenblumenkerne, Petersilie, Hartkäse, 1/2TL Zitronenschale** und **1EL Zitronensaft** mit 1EL Öl und ca. 50ml Wasser mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** pürieren. Evtl. mehr Wasser nachgießen, falls es zu dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse rösten

Gemüse in einer Schüssel mit 4-5EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Rohr ca. 15-20Min. rösten.



5. Mozzarella zupfen

Mozzarella in mundgerechte Stücke zupfen.



3. Couscous garen

300ml Wasser im Wasserkocher aufkochen, dann einen halben Gemüsesuppenwürfel und 1/2TL Salz darin auflösen. **Couscous** mit der heißen Suppe in einem mittelgroßen Topf vermischen, zudecken und ohne Hitze ca. 8-10Min. ziehen lassen, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist, dann mit einer Gabel auflockern.



6. Antipasti fertigstellen

Sobald das **Gemüse** gar ist, **Gemüse** mit **Balsamicoessig** vermengen und mit Salz und Pfeffer, sowie 1 Prise Zucker würzen. Anschließend mit dem **Couscous** vermengen. **Antipasti-Couscous-Salat** auf Teller verteilen, **Mozzarella** darauf drapieren und mit dem **Pestodressing** beträufeln.