

# MARLEY SPOON



## Antipasti-Couscous-Salat

mit Pestodressing und Mozzarella



20-30min



4 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

- Balsamico Essig <sup>12</sup>
- Couscous
- Gran Biraghi Hartkaese <sup>7</sup>
- Mozzarella <sup>7</sup>
- rote Zwiebel
- Zitrone
- rote Paprika
- Zucchini
- Melanzani
- Sonnenblumenkerne, geschält
- frische Petersilie

## 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 822.0kcal, Fett 42.3g, Eiweiß 31.3g, Kohlenhydrate 72.6g



### 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. **Zwiebeln** schälen und je nach Größe vierteln oder achteIn.



### 4. Pesto zubereiten

**Petersilie samt Stängeln** grob hacken. **Zitronenschale** abreiben und entsaften. **Hartkäse** fein reiben. Nun **Sonnenblumenkerne, Hartkäse, Petersilie, 1TL Zitronenschale** und **2EL Zitronensaft** mit 2EL Öl und 100-150ml 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 7-8EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. **Gemüse** auf ein, ggf. auch zwei mit Backpapier belegte Backbleche geben und im Rohr ca. 15-20Min. rösten.



### 5. Mozzarella zupfen

**Mozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen.



### 3. Couscous garen

600ml Wasser im Wasserkocher aufkochen, dann einen Gemüsesuppenwürfel und 1TL Salz darin auflösen. **Couscous** mit der heißen Suppe in einen 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 2 Prisen Zucker würzen. Anschließend mit dem **Couscous** vermengen. **Antipasti-Couscous-Salat** auf Teller verteilen, **Mozzarella** darauf drapieren und mit dem **Pestodressing** beträufeln.