

Tomatensalat mit Rucola-Pesto

Pro Portion: 100kcal , EW 4g, Fett 5g, KH 7g

Zutaten für 2 Portionen:

250g kleine Tomaten

100g zarte Zucchini

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

1 EL Pinienkerne

½ Bund Rucola

1 kleine Knoblauchzehe

2 TL Balsamico

1 EL frisch geriebener Parmesan

2 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen und in sehr feine Scheiben schneiden. Tomaten und Zucchini mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, kurz ziehen lassen.
2. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
3. Den Rucola abbrausen und verlesen, die harten Stiele entfernen. Die Rucolablätter bis auf einige grob hacken. Die Knoblauchzehe schälen und durchpressen.
4. Rucola, Pinienkerne, Knoblauch, Essig und Parmesan mit dem Pürierstab pürieren, das Olivenöl untermischen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Tomatensalat auf zwei Tellern anrichten. Je ein Klecks Rucola-Pesto daraufgeben und mit dem ganzen Rucola garnieren.