

Mediterranes Gemüse mit Mozzarella und Kürbiskern-Pesto

Zutaten | 4 Portionen

Mediterranes Gemüse

1	Gemüsezwiebel
je 1	rote und gelbe Paprika
1	Zucchini
1 TL	Knoblauch, klein gehackt
3 bis 4 EL	Olivenöl
1 EL	Sojasoße nach Geschmack
1 EL	weißen Balsamicoessig
1 TL	Rohrzucker
	Meersalz
	Pfeffer

Pesto

6 Stück	Cherry-Tomaten
	Chilipulver nach Geschmack
1 Bund	Basilikum (zum Garnieren pro Portion ein Blatt zurücklassen)
2 EL	geröstete Kürbiskerne
6 EL	Olivenöl
1 EL	weißen Balsamicoessig
1 TL	Rohrzucker
	Meersalz
	Pfeffer
2 bis 3	kleine Mozzarellakugeln pro Person

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Mediterranes Gemüse: Gemüsezwiebel, Paprika und Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden.
- In einer Pfanne mit dem gehackten Knoblauch in Olivenöl das Gemüse hell anschwitzen.
- Mit Sojasoße und Balsamicoessig ablöschen und mit Rohrzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Cherry-Tomaten waschen, halbieren und unterrühren. Nach Geschmack eine Prise Chili zugeben. Bissfest garen.

- Pesto: Aus den gerösteten Kürbiskernen, gezupften Basilikumblättern, dem Olivenöl in einem Mixer ein Pesto herstellen.
- Mit Balsamicoessig und etwas Rohrzucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mozzarellakugeln mit Pesto gut marinieren.
- Mediterranes Gemüse anrichten. Mit den marinierten Mozzarellakugeln und einem Basilikumblatt garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 395 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
495 kcal	35 g	15 g	26 g	463 mg