

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Vegetarische Gemüsebällchen

1 Brokkoli

1 Handvoll Feldsalat

100 g Kürbiskerne

2 EL Pesto

ca. 50 g Karottengrün

1 Knoblauchzehe

200 ml natives Olivenöl

2 EL veganer Reibekäse

1 Apfel

1 Zitrone

1 Handvoll Walnusskerne (oder Pinienkernen)

200 g Kürbis

1 EL Balsamico-Essig

etwas Koriander, Kurkuma, Cayennepfeffer, sowie Salz und Pfeffer



Probieren diesen leckeren vegetarischen Salat. Einfach übrig gebliebene Salatzutaten verwenden und unsere köstlichen Garden Gourmet Gemüsebällchen hinzufügen!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Brokkoli

Die Röschen vom Brokkoli-Stiel abschneiden. Den Brokkoli-Stiel dünn schälen und anschließend mit dem Spiralschneider oder mit einem Messer zu "Spaghetti" in dünne Streifen schneiden. Die Röschen in kochendem Wasser mit etwas Salz knackig kochen und die "Spaghetti" oder Streifen kurz blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Zubereitung Pesto

Von den Möhren die Spitzen abschneiden (ca. 50 g). Unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Die Blätter in einer Küchenmaschine oder einem Stabmixer mit ca. 200 ml nativem Olivenöl extra, 2 EL Walnüssen oder Pinienkernen, 2 EL pflanzlichem (veganem) Reibekäse und 1 Knoblauchzehe zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

* Das Pesto schmeckt köstlich auf einem Sandwich oder in einer Suppe und lässt sich im Kühlschrank unter einer dünnen Schicht Olivenöl aufbewahren oder in kleinen Portionen einfrieren.

** Die Möhren selbst können lange Zeit im Gemüsefach aufbewahrt werden. Sollten sie dabei zu weich werden, erhalten sie ihre Frische zurück, wenn sie im Kühlschrank in kaltem Wasser eingeweicht werden.

3. Zubereitung Kürbiskerne

Den Kürbis halbieren, die Kerne herauslösen und diese 20 Minuten kochen. Die Fäden lösen sich während des Kochens auf. Wenn die Kerne fertig gekocht sind, kommen sie an die Oberfläche und können abgeschöpft werden. Im Anschluss abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocknen.

Die Kürbiskerne auf einem Backblech mit Backpapier auslegen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit einigen Gewürzen, z. B. Koriander, Kurkuma, Cayennepfeffer und etwas Salz bestreuen.

Im Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten knusprig rösten, bis sie leicht zu platzen beginnen. Daraufhin aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die gerösteten Kerne schmecken besonders gut als Snack oder als Beilage für einen Salat.

4. Zubereitung Kürbis

Das Kürbisfleisch waschen und in Würfel schneiden (schälen ist nicht nötig), auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern sowie ca. 20 Minuten rösten.

5. Zubereitung Garden Gourmet Gemüsebällchen

Den Apfel in Spalten schneiden. Die Garden Gourmet Gemüsebällchen laut Verpackungsanweisung einige Minuten in etwas Öl braun anbraten.

6. Salat zubereiten und genießen!

Den Feldsalat abwaschen. Auf zwei Tellern den Salat, die Kürbiswürfel, Apfelspalten, Brokkoli-Röschen, Brokkoli-"Spaghetti" verteilen und Gemüsebällchen darauf geben. Den Salat mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Zitronensaft und Karotten-Pesto beträufeln oder das Pesto auf geröstete Brotscheiben streichen. Anschließend den Salat mit den gerösteten Kürbiskernen garnieren.

[Garden Gourmet Germany](#) > [Rezepte](#) > [No Waste - Salat mit Gemüsebällchen](#)