

Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen REZEPT

# Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
20 Min
ZUTATEN
9 Stück
PORTION(EN)

2 x

Dieser sommerliche Tomaten-Pesto-Salat mit frischem Basilikum und aromatischem Sonnenweizen peppt jedes Picknick auf. Vegan, gesund und blitzschnell fertig! TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

## **ZUTATEN**

- 1 Packung Ben's Original  $^{™}$  Sonnenweizen Tomate & Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hand voll Basilikumblätter

- 2 EL gehackte Mandeln
- 80 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- Etwas Weißweinessig zum Abschmecken

#### **ZUBEREITUNG**

1. 1

Für den Tomaten-Pesto-Salat Knoblauch schälen und grob hacken.

2. 2

Basilikum, Knoblauch, Mandeln und Olivenöl im Mixer zu Pesto verarbeiten, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. 3

Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

4. 4

Tomaten und Zwiebeln mit dem Pesto zu einem Salat mischen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. 5

Ben's Original™ Sonnenweizen Tomate & Basilikum nach Packungsanweisung erhitzen und mit dem Tomaten-Pesto-Salat anrichten.

6.6

Auf Wunsch mit Basilikumblättern garnieren.

# **NÄHRWERTE PRO PORTION**

Energie: 679 kcalEnergie: 2840 kjEiweiß: 11 g

• Fett: 51 g

Kohlenhydrate: 34 g

## **KATEGORIEN:**

<u>Gemüse</u>, <u>Tomate</u>, <u>Reissalat</u>, <u>15 - 30 MIN</u>, <u>Vegan</u>, <u>Vegetarisch</u>, <u>Laktosefrei</u>, <u>Sonnenweizen Tomate & Basilikum</u>, <u>Für jeden Tag</u>, <u>Gut vorzubereiten</u>, <u>Gut zum Mitnehmen</u>, Grillen

#### **WEITERE REZEPTE**



Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce

Zubereitungszeit

Zutaten
11 Stück
MEHR DETAILS  x
<u>Veganes Kokos-Curry mit Ananas</u>
Zubereitungszeit
28 Min
Zutaten
12 Stück
MEHR DETAILS  x
<u>Vegan gefüllte Tomaten mit Reis</u>
Zubereitungszeit
25 Min
Zutaten
9 Stück
MEHR DETAILS

### **Source URL:**

28 Min

https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/tomaten-pesto-salat-mit-sonnenweizen