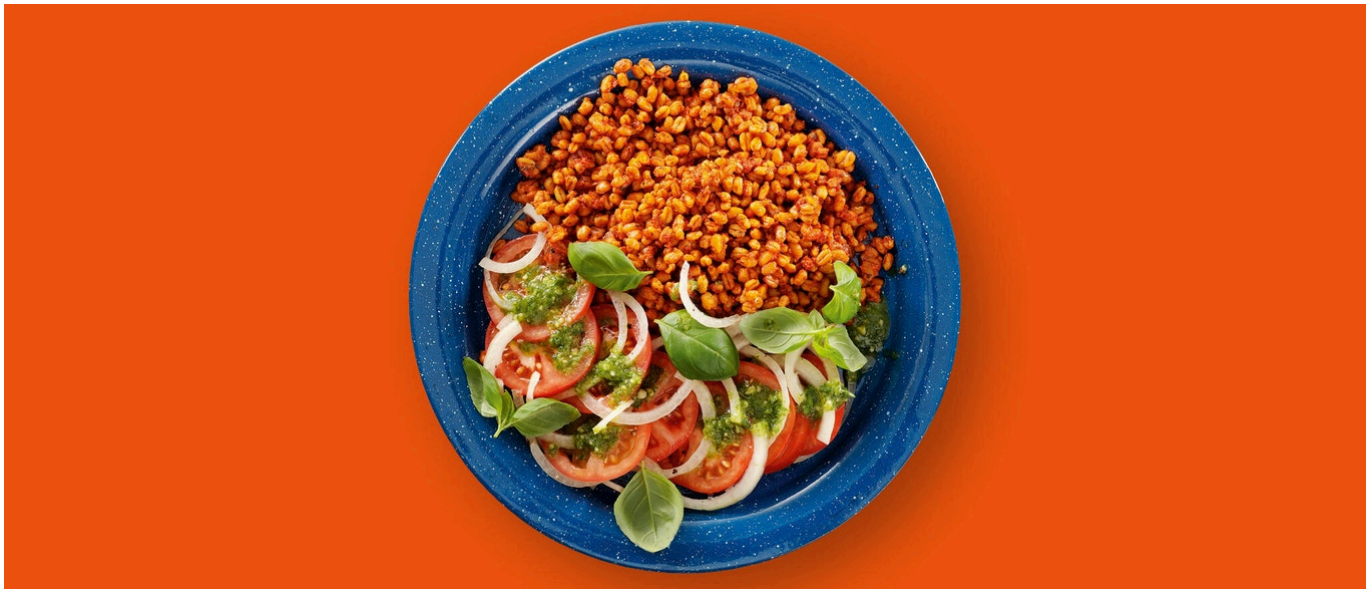
Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen
REZEPT

Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen



ZUBEREITUNGS ZEIT	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!

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. Für den Tomaten-Pesto-Salat Knoblauch schälen und grob hacken.
2. Basilikum, Knoblauch, Mandeln und Olivenöl im Mixer zu Pesto verarbeiten, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
4. Tomaten und Zwiebeln mit dem Pesto zu einem Salat mischen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Ben's Original™ Sonnenweizen Tomate & Basilikum nach Packungsanweisung erhitzen und mit dem Tomaten-Pesto-Salat anrichten.
6. Auf Wunsch mit Basilikumblättern garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 679 kcal
- Energie: 2840 kj
- Eiweiß: 11 g
- Fett: 51 g
- Kohlenhydrate: 34 g

KATEGORIEN:

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

WEITERE REZEPTE



Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

11 Stück



Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück



Vegan gefüllte Tomaten mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

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