

Gemüse-Rosette mit Rucola-Pistou

Zucchini und Tomate mariniert, dazu Fol Epi Hauchfein

 20 min.

Zutaten für 4 Portionen:

4 Tomaten
2 Zucchini
1/8 l Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Packung Rucola
1 kleine Knoblauchzehe
1 Packung (100 g) Fol Epi Hauchfein Classic



Zubereitung

Tomaten und Zucchini waschen und in jeweils 16 Scheiben schneiden. Zucchini in 2 EL heißem Olivenöl mit dem abgezapften Rosmarin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen.

Für das Pistou: Rucola putzen, waschen. Die Hälfte mit dem restlichen Öl und der Knoblauchzehe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten und Zucchini abwechselnd kreisförmig als Rosette auf Tellern anrichten. Den restlichen Rucola in der Mitte verteilen. Eine Rosette Fol Epi Hauchfein darauf setzen. Salat und Gemüse mit dem Pistou beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 1740 KJ / 415 Kcal
Eiweiß: 9 g
Fett: 39 g
Kohlenhydrate: 5 g