

Pellkartoffeln mit Pesto und Kichererbsensalat

Materialkosten pro Person: 1,80€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1,5 kg kleine Kartoffeln
- 80 g Walnusskerne
- 1 Bund Möhrenkraut
- 3 getrocknete Tomaten
- 80 g geriebener Parmesan
- ca. 100 ml Olivenöl
- Salz & Pfeffer

- 400 g Kichererbsen aus dem Glas
- 200 g Mais
- 400 g Tomaten
- Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz

Rezept:

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten. In einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und dann ca. 20 Minuten garen. Möhrenkraut waschen, trocknen und zupfen. Tomaten grob schneiden.
2. Walnusskerne, Möhrenkraut, Tomaten, Parmesan und das Olivenöl entweder in einen Mixer geben oder pürieren. Wenn das Pesto zu dickflüssig ist, kann nach Bedarf etwas heißes Wasser dazu gegeben werden und dann nochmals mixen bzw. pürieren. Das kann so lange wiederholt werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kichererbsen und Mais abtropfen lassen, danach in eine Schüssel geben.
4. Tomaten waschen und klein schneiden, auch in die Schüssel geben.
5. Mit Zitronensaft, Salz und Olivenöl abschmecken. Wer möchte, kann auch noch Pfeffer und Senf dazu geben.
6. Die Kartoffeln abgießen und entweder mit Schale lassen oder pellen. Das Pesto über die Kartoffeln geben, gut vermischen und mit dem Salat servieren.

Fazit:

Schmeckt hervorragend. Bei allen Schritten können Kinder sehr gut helfen. Es kann natürlich auch ein Basilikum- oder Rucola Pesto dazu gemacht werden.