



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Mittel

Duration

59 min

Serving

4 Portionen

Italian Bowl mit Kartoffeln und Avocado Pesto

Lecker und würzig - Kartoffelspalten mit Mozzarella, Tomaten und Avocado Pesto: unser peppiges Italian Bowl Rezept.

Ingredients

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Beutel MAGGI Fix für Rosmarin Kartoffeln
- 3 EL Wasser
- 300 g Tomate(n)
- 120 g Mozzarella
- 120 g Avocado
- 15 g Pinienkerne
- 20 g Basilikum
- 1/2 Einheit Zitrone(n), unbehandelt

Copy ingredients

Preparation

1. Backofen vorheizen

1min

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. (Umluft 170°C)

2. Kartoffelspalten zubereiten

40min

Die Kartoffeln abwaschen und in ca. 2 cm große Spalten schneiden. Den Inhalt vom MAGGI Fix für Rosmarin Kartoffeln in eine größere Schüssel geben und mit Wasser verrühren. Die Kartoffelspalten dazugeben, alles gut vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen für ca. 40-45 Minuten backen bis.

3. Cocktailltomaten und Mozzarella schneiden

4min

Die Cocktailltomaten waschen und vierteln. Den Mini-Mozzarella abtropfen lassen und dann in Viertel schneiden.

4. Pesto zubereiten

6min

Für das Pesto: Die Avocado aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch in einen Messbecher geben. Pinienkerne dazugeben. Das Basilikum abwaschen und die Blätter ebenfalls dazugeben. Dann die Zitrone über dem Messbecher auspressen.

5. Anrichten und Servieren

8min

Die Avocado, Pinienkerne, Zitronensaft und Basilikum im Messbecher mit einem Pürierstab pürieren bis eine glatte Masse entsteht.

Die Kartoffeln auf 4 Portionen in Schüsseln aufteilen und die Tomaten, Mozzarella und das Pesto darauf wie die italienische Flagge anrichten.

Nutritional information

Energie	358.6 kcal
Fett	12.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	5.5 g
Kohlenhydrate	46.3 g

davon Zucker	6.2 g
Ballaststoffe	6.4 g
Eiweiß	12.9 g
Salz	786.4 mg

Alle Angaben pro Portion