Previous Next
Als PDF drucken

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.

Zutaten

- 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 frisch
- 1/2 Einheit Zitrone(n), unbehandelt

Zutaten kopieren

Zubereitung

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. Cocktailtomaten und Mozzarella schneiden

   4min

   Die Cocktailtomaten 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.

Nährwerte anzeigen

Energie	358.6 kcal
Fett	12.5 g
Gesättigte Fette	5.5 g
Kohlenhydrate	46.3 g

Zucker	6.2 g
Ballaststoff	6.4 g
Protein	12.9 g
Natrium	786.4 mg

Alle Angaben pro Portion