



MEDITERRANE BOWL MIT TOMATE-MOZZARELLA BITES

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 90 Min.

1. Das Gemüse und den Salat waschen und etwas abtropfen lassen, die Paprika vierteln und von den Kernen und weißen Trennhäutchen befreien. Die Zucchini und Aubergine in etwa 3-4 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Das geschnittene Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer sowie ein paar Zweigen gehacktem Rosmarin marinieren. Am besten gelingt das Marinieren, wenn man die Schüssel mit einem Deckel verschließt und dann ordentlich schüttelt, so verteilt sich das Öl und die Gewürze gleichmäßig.
3. Die eingelegten Artischocken, Tomaten und Oliven in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Das marinierte Gemüse auf dem Gasgrill, einer Grillplatte oder im Backofen mit der Grillfunktion angrillen.
5. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abseihen und mit dem roten Pesto sowie fein geschnittenem Basilikum zu einem Nudelsalat verarbeiten.
6. Die Tomate-Mozzarella Bites in der Fritteuse bei 170°C ca. 3 min oder im AirFryer bei 180°C ca. 5 min oder im auf 180°C vorgeheizten Kombidämpfer ca. 8 min backen.
7. Den Salat mit Olivenöl, Balsamico Essig, Salz und Pfeffer sowie ggf. etwas Zucker marinieren.
8. Den Salat zuerst in der Schüssel anrichten und die anderen Zutaten darauf bzw. darum anrichten. Die Tomate-Mozzarella Bites zuletzt auf die Bowl geben.



ZUTATEN

10

2	Zucchini
2	Auberginen
2	Paprika gelb
2	Paprika rot
2	Paprika grün
200 g	eingelegte Artischocken
200 g	eingelegte getrocknete Tomaten
200 g	schwarze Oliven
1 Glas	Basilikum-Pesto
1 Glas	Rotes Pesto
1 Bund	Rosmarin
1 Bund	Basilikum
200 g	Spirelli Nudeln
200 g	Salatmix
	Olivenöl
	Weißer Balsamico Essig
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
40 Stück	Alpenhain Tomate-Mozzarella Bites