

Sommersalat mit gebackener Zucchini, Mais und Nektarine

Frisch, fruchtig und farbenfroh: Dieser Sommersalat kombiniert gebackene Zucchini, süße Nektarinen und aromatischen Mais mit proteinreichen Belugalinsen. Ein cremiges Avocado-Basilikum-Dressing rundet diesen sommerlichen Genuss perfekt ab!

Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 45 Minuten

- 200 g Belugalinsen
- 1 Zucchini
- 2 Nektarinen
- 2 frische Maiskolben
- 200 g Blattsalat
- 1 Bund Basilikum
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 4 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer

1. Linsen kochen

Die Belugalinsen mit 600 ml Wasser 20 Minuten gar kochen.

2. Gemüse, Obst und Kräuter vorbereiten

In der Zwischenzeit Gemüse, Obst und Kräuter waschen. Die Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Den Mais vom Kolben schneiden, die Nektarinen in Spalten schneiden. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

3. Salat und Dressing vorbereiten

Dann den Salat klein zupfen und mit der restlichen Hälfte des Basilikums mischen. Für das Dressing Avocado, Saft der Zitrone, die Hälfte des Basilikums und etwas Salz und Pfeffer pürieren.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen und servieren. Zum Schluss mit Pinienkernen toppen.

Unser Tipp:

Anstatt den Belugalinsen kannst du auch Kichererbsen oder Kidneybohnen verwenden.