

Rucolasalat mit Pesto

Rucola. Basilikum. Petersilie. Zu dritt wird aus ihnen ein erfrischender Salat, der ebenso knackig wie würzig ist. Denn nichts umschmeichelt Rucola so sehr wie selbstgemachtes Pesto. Das Ergebnis: Ein leichter Salat mit aufregenden Aromen. Perfekt als Beilagensalat und Vorspeisensalat, optimal für Picknicks und Grillpartys. Wir lieben diesen Rucolasalat allerdings so sehr, dass wir ihn meist einfach mit einem Stück Röstbrot genießen.



Rucolasalat mit Pesto | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen oder vier Vorspeisensalate): 125 Gramm Rucola | 250 Gramm kleine Champignons | 125 Gramm Cocktailtomaten | 80 Gramm Frühlingszwiebeln | 3 Esslöffel Olivenöl | 3 Esslöffel Zitronensaft | 25 Gramm Basilikum | 25 Gramm Petersilie | 40 Gramm Pinienkerne | 2 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer | Optional: 50 Gramm frisch gehobelter (veganer) Parmesan



Rucolasalat mit Pesto | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (10 Minuten): 1. Rucola waschen und trocken schleudern. 2. Cocktailtomaten waschen und halbieren. 3. Frühlingszwiebeln waschen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. 4. Champignons säubern und in Scheiben schneiden. 5. Knoblauch schälen. 6. Pinienkerne rösten. 7. Pinienkerne, Basilikum, Petersilie, drei Esslöffel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Mörser oder einem Mixer zu einem feinen Pesto pürieren. 8. Rucola mit Frühlingszwiebeln, Cocktailtomaten, Champignons und dem restlichen Dressing vermengen. 10. Salat mit den Hähnchenstreifen (und mit frisch gehobeltem Parmesan) obendrauf servieren.

Dazu passen hervorragend: [Röstbrot](#) und [Kalamata-Oliven in Balsamico](#)! Jetzt noch mehr raffinierte Salate, mehr [Rezepte mit Rucola](#) und weitere [Rezepte mit Champignons](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 332 Kalorien | 28,4 Gramm Fett | 12,2 Gramm Kohlenhydrate | 9 Gramm Eiweiß