

## PELZMANN GEMÜSEBOWL MIT WALNUSSDRESSING & KRÄUTERPESTO

### FÜR DIE BOWL:

100 g Erbsen  
1 kleine Dose Mais  
1 kleiner Bund Spargel  
1 EL PELZMANN Walnussöl  
Salz & Pfeffer  
1/2 Salatgurke  
4 Stück Frühlingszwiebel  
2 Fäuste Rucola  
1 Kugeln Mozzarella  
1 Avocado  
Etwas Kresse



### FÜR DAS DRESSING:

2 Zehen Knoblauch  
3/4 Bund Petersilie  
2-3 Rosmarinzwige  
100 g Walnüsse  
60g Parmesan  
70 ml PELZMANN Walnussöl

1 TL Zitronensaft  
Salz & Pfeffer  
Optional: etwas Chilipulver

---

### Für die Bowl:

Die Erbsen kurz blanchieren. Den Mais abspülen. Den Spargel waschen und putzen. Den Spargel der Länge nach halbieren und in Walnussöl anbraten. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Gurken waschen und in Scheiben schneiden oder halbieren {je nach Größe}. Frühlingszwiebeln waschen und klein hacken. Rucola mit dem Dressing vermischen und in Schüsseln aufteilen. Frühlingszwiebel, Mais, Gurken, warme Erbsen und gebratenen Spargel in der Schüssel anrichten. Mozzarella im ganzen oder in Scheiben in die Mitte geben. Zwei Viertel frische Avocado dazugeben und Kresse darüber streuen. Mit Walnuss-Kräuterpesto garnieren und sofort servieren.

### Für das Dressing:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer aufschlagen.

### Für das Kräuterpesto:

Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie, den Basilikum und Rosmarin waschen und grob hacken. Mit den Knoblauchzehen, den Nüssen, dem geriebenen Parmesan, dem Öl und dem Zitronensaft in eine tiefe Schüssel geben. Mit Salz & Pfeffer und optional mit einer frischen gehackten Chili abschmecken. Mit dem Stabmixer zu Pesto pürieren.

TIPP: Wer mag kann auch eine Burrata für die Bowl verwenden.