

Amaranth-Salat mit Pesto und Thunfisch

Zutaten (für 4-6 Personen) :

300 g Amaranth (gibt's im Reformhaus oder Bioladen z.B.)

1 Bd. Basilikum

40 g Pinienkerne

80 g Pecorino

50 g Parmesan

Olivenöl

200 g Kirschtomaten

1 Dose Thunfisch Natur (ohne Öl)

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Amaranth nach Packungsanleitung garen.

Die Tomaten waschen und vierteln.

Die Basilikumblätter vorsichtig waschen und zusammen mit den Käsesorten und den Pinienkernen in einen Mixer geben.

Eine Prise Salz dazu geben und einen guten Schuss Olivenöl, alles vermischen.

So lange Öl dazu geben und mixen, bis ein cremig-flüssiges Pesto entsteht.

Den Amaranth evt. abgießen und in eine große Schüssel geben.

Das Pesto dazu geben.

Den Thunfisch und die Tomaten dazu geben, alles miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalt servieren.

Dazu ofenwarmes Baquette reichen

Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit !!!