

# Zucchini-Polpette mit Minze und Pistazien-Pesto

**Für zwei Personen**

**Für die Polpette:**

400 g Puy-Linsen (Dose)	2 Zucchini	1 rote Chili
100 g Semmelbrösel	125 g Ricotta	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, (Abrieb)	50 Pecorino	2 Zweige glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Pesto:**

50 g Pistazienkerne	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	1 Zitrone, (Saft)
40 g Pecorino	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

60 g Quinoa	60 ml Gemüsesfond	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
Salz		

**Für die Polpette:**

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Linsen in einem Mixer zu einem groben Püree verarbeiten.

Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und auf einer Vierkantreibe grob raspeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Zitrone waschen und die Schale vorsichtig reiben.

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Das Linsenpüree mit Zucchini, Chili, Bröseln, Ricotta, Knoblauch, Zitronenabrieb, geraspeltetem Pecorino, Minze und Petersilie gut verkneten. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Die Masse teilen und kleine Kugeln formen. Die Kugeln auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech geben und mit reichlich Olivenöl beträufeln. Im Ofen goldbraun backen.

**Für das Pesto:**

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Pistazienkerne mit Basilikum, Zitronensaft, Pecorino, Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig pürieren.

**Für den Salat:**

Den Quinoa waschen und in einer Mischung aus 60 ml Wasser und dem Fond ca. 25 Minuten garen. Mit etwas Salz würzen. Den Quinoa flach auf einem Teller ausstreichen und im Eisfach abkühlen lassen.

Die Minze abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Quinoa mit Minze vermengen und auf dem Teller verteilen.

Die Polpette auf dem Minz-Quinoa anrichten, mit reichlich Pesto beträufeln und servieren.

Janni Litzenberger am 01. Oktober 2019