

Ilse Haubner

User

## Italienischer Nudelsalat mit Pinienkernen

Hauptspeise

Nudelgerichte

Rezept-Gewinnspiel

Vegetarisch

### ZUBEREITUNG

Die Nudeln in Salzwasser al dente abkochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen und auskühlen lassen. Die Pinienkerne ohne Fett und bei mittlerer Hitze in der Pfanne leicht anbräunen. Rucola waschen, trocken schleudern und zerkleinern. Die getrockneten Tomaten und den Mozzarella klein würfelig schneiden. Die Zutaten in eine große Schüssel geben und durchmischen. Salzen und peppern. Für das Dressing Öl, Essig, die gepresste Knoblauchzehe, das Pesto, den Senf und Honig miteinander verrühren. Alles noch einmal gut durchrühren und mit frisch geriebenen Parmesan garnieren.

TIPP: Im Frühjahr Sommer kann man anstatt des Rucolas auch Löwenzahnblätter verwenden!

BUON APPETITO!



### ZUTATEN

250 g Vollkornnudel

200 g Mozzarella

200 g getrocknete Tomaten

150 g Rucola

150 g Parmaschinken

50 g Pinienkerne

1 Zehe Knoblauch

70 ml Olivenöl

2 TL Tomatenpesto

1 TL Senf