Nah&Frisch



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 Mozarella klein würfelig schneiden. Die Zutaten in eine große Schüssel geben und durchmischen. Salzen und peffern. Für das Dressing Öl, Essig, die gepresste Knoblauchzehe, das Pesto, den Senf und Honig miteinander verrühren. Alles noch einmal gut druchrühren 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