

MEDITERRANER NUDELSALAT

Frisch & ballaststoffreich

Vollkornnudeln sind im Gegensatz zu ihren hellen Verwandten reich an Ballaststoffen und fördern die Verdauung.



Zutaten (2 Portionen)

- 200 g Vollkornnudeln oder Nudeln aus Hülsenfrüchten, z.B. Linsen
- 200 g Cherrytomaten
- 1 gelbe Paprika
- 125 g Mozzarella
- 50 g Rucola
- 2 EL Pinienkerne
- 50 g Oliven
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- Salz & Pfeffer
- **Optional:** 6-8 getrocknete Tomaten

Vollkornnudeln
Um sich an den Geschmack zu gewöhnen, können Vollkornnudeln zu Beginn im Verhältnis 50 : 50 mit normalen Nudeln gemischt werden.

Zubereitung

- Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
- Tomaten, Paprika und Rucola waschen. Tomaten und Paprika zusammen mit dem Käse klein schneiden. Die Oliven halbieren oder vierteln.
- Die Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten und beiseite stellen.
- Den Basilikum kurz abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
- Aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und Basilikum das Dressing zubereiten.
- Alle Zutaten vermengen, abschmecken und genießen.
- **Tip:** Wenn es einmal schnell gehen muss, können anstelle des Dressings auch 2 EL grünes Pesto verwendet werden.