

#### Rezept

# Veganer mediterraner Nudelsalat mit Antipasti

Ein Rezept von Veganer mediterraner Nudelsalat mit Antipasti, am 29.04.2024

#### Zutaten

2 kleine Zucchini

1 gelbe Paprikaschote

3 Lorbeerblätter

2 1/2 EL Olivenöl

21/2 EL Olivenöl

2 EL Agavendicksaft

Salz

300 g Spaghetti

**3 EL** ungeschälte Hanfsamen (siehe Tipp)

Salz

Backpapier für das Blech

1 rote Paprikaschote

1/2 Fenchelknolle

Salz

2 Bio-Limetten

2 EL Weißweinessig

2 Knoblauchzehen

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g getrocknete Tomaten

240 ml Olivenöl

2 Bund Rucola

### Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 1070 kcal

## Zubereitung

- 1. Den Backofen auf 200° vorheizen (Umluft auf 180° vorheizen). Ein Blech mit Backpapier belegen. Für die Antipasti das Gemüse waschen. Die Zucchini putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika und Fenchel putzen und in mundgerechte Stücke zerteilen.
- 2. Alles mit den Lorbeerblättern auf dem Blech verteilen, salzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Das Gemüse mit den Händen durchmischen, um Salz und Öl gut zu verteilen, und im heißen Ofen (oben) ca. 15 Min. backen. In den letzten 5 Min. die Grillfunktion zuschalten.
- 3. Inzwischen für das Dressing die Limetten heiß abwaschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale in einer großen Salatschüssel mit Öl, Essig und Agavendicksaft verquirlen. Den Knoblauch schälen und dazupressen und das Dressing salzen und pfeffern. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und heiß zu dem Dressing geben. Alles gut vermischen.
- 4 Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser gar kochen.
- 5. Inzwischen für das Pesto die getrockneten Tomaten ca. 5 Min. in heißem Wasser einweichen. Das Wasser abgießen und die Tomaten zusammen mit den Hanfsamen, dem Olivenöl und 1 TL Salz im Mixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren.

6. Die Nudeln abgießen und das Kochwasser auffangen. 100 ml abmessen. Die Nudeln sofort zu dem marinierten Gemüse geben. Das abgemessene Kochwasser unter das Pesto mixen und die Mischung über den Nudeln verteilen. Den Salat unterheben und kurz durchziehen lassen. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und den Nudelsalat damit dekorieren.