

Rezept

Antipasti-Nudelsalat im Glas

Ein Rezept von Antipasti-Nudelsalat im Glas, am 16.03.2025

Zutaten

100 g kurze Nudeln (z. B. Farfalle, Rigatoni)	Salz
3 EL Aceto balsamico	5 EL Olivenöl
1 TL Zucker	Pfeffer
2 EL Pinienkerne	2 Stängel Basilikum
125 g Mini-Mozzarellakugeln	300 g gemischtes Antipasti-Gemüse (aus dem Glas; z. B. Zucchini, getrocknete Tomaten, Artischocken)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 45 g F, 19 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer mithilfe einer Gabel verquirlen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Mozzarella abtropfen lassen. Antipasti-Gemüse kurz abtropfen lassen und nach Belieben kleiner schneiden.
3. Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander die Nudeln, Antipasti-Gemüse, Mozzarellakugeln, Basilikum und Pinienkerne darüberschichten. Die Gläser verschließen, in den Kühlschrank stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Salatportion auf einen Teller stürzen, gut durchmischen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.