

## Rezept

# Caprese-Nudelsalat mit Rucola

Ein Rezept von Caprese-Nudelsalat mit Rucola, am 19.05.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> kurze Vollkorn-Dinkelnudeln	Salz
<b>2 EL</b> Pinienkerne	<b>250 g</b> Kirschtomaten
<b>50 g</b> Rucola	<b>100 g</b> getrocknete Tomaten (in Öl, ohne Zucker)
<b>125 g</b> Mini-Mozzarellakugeln	<b>1 EL</b> Aceto balsamico (ohne Zucker)
Salz	Pfeffer
<b>2</b> Knoblauchzehen (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 22 g F, 27 g EW, 53 g KH

## Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

---

2. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne 2-3 Min. bei mittlerer Hitze rösten. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola waschen und trocken schleudern, dicke Stiele abschneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen (dabei 3 EL Öl auffangen) und klein schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen.

---

3. Das aufgefangene Tomatenöl mit Aceto balsamico, Salz und Pfeffer verrühren. Dann eventuell noch den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Dressing mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Nudelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.