

Rezept

Dinkelnudelsalat mit Rucola

Ein Rezept von Dinkelnudelsalat mit Rucola, am 20.04.2024

Zutaten

250 g Dinkelnudeln (z. B. Spiralen, Penne ...)	Salz
Pfeffer	1 Fenchelknolle
100 g Kirschtomaten	90 g getrocknete Tomaten
4 EL Tomatenöl (Einlegeöl)	75 g Rucola
50 g Pinienkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 925 kcal, 60 g F, 20 g EW, 102 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser in etwa der Hälfte der auf der Packung angegebenen Kochzeit noch sehr bissfest garen. Durch ein Sieb abgießen und kalt abbrausen.

2. Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Rucola evtl. verlesen, waschen und trocken schleudern.

3. Fenchel, frische und getrocknete Tomaten mit den Nudeln in eine Schüssel oder Box geben. Das Einlegeöl untermischen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Rucola und Pinienkerne zum Mitnehmen separat verpacken und erst zum Servieren über den Salat geben. Wer mag, reibt noch Parmesan darüber!