

Rezept

Fenchel-Nudel-Salat mit Tomatenpesto

Ein Rezept von Fenchel-Nudel-Salat mit Tomatenpesto, am 06.05.2024

Zutaten

100 g Vollkorn-Nudeln	Salz
40 g Rucola	1 Knolle Fenchel (ca. 200 g geputzt)
2 EL Pinienkerne	3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	50 g getrocknete Soft-Tomaten
1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft, 140 g Abtropfgewicht)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 19 g F, 33 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen den Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen, trocken schleudern und kleiner schneiden. Fenchel waschen, vierteln, vom Strunk befreien und quer in Streifen schneiden.
2. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren anrösten, bis sie anfangen zu duften, dann auf einen Teller geben. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Knoblauch schälen und grob hacken. Tomaten grob würfeln und zusammen mit Knoblauch, 1 EL Pinienkernen, übrigem Olivenöl (2 EL), 7 EL Nudelkochwasser, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem cremigen Pesto pürieren.
4. Thunfisch abgießen und mit einer Gabel in Stücke teilen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Nudeln, Fenchel, Thunfisch, Rucola und Pesto in einer Schüssel vermischen. Restliche Pinienkerne auf den Salat streuen und diesen lauwarm oder kalt servieren.