

Rezept

# Grüner Spargel-Nudel-Salat

Ein Rezept von Grüner Spargel-Nudel-Salat, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>40 g</b> Mini-Nudeln (z.B. Hörnchen)	Salz
<b>2 TL</b> Pinienkerne	<b>100 g</b> grüner Spargel
<b>100 g</b> Kirschtomaten	<b>1</b> Frühlingszwiebel
<b>50 g</b> Mozzarellakugeln	<b>1 Handvoll</b> Rucola (ca. 20 g)
<b>3 Stiele</b> Basilikum	<b>1 EL</b> Weißweinessig
<b>1 EL</b> Olivenöl	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

## Zubereitung

1. Die Mini-Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei 2 ½ EL Kochwasser auffangen. Die Nudeln kalt abschrecken und abtropfen lassen.

---

2. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden und die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen.

---

3. Für die Vinaigrette Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden. Mit dem aufgefangenen Nudelkochwasser, Essig und Öl fein pürieren. Kräftig salzen und pfeffern und in das Glas gießen. Nacheinander Nudeln, Spargel, Tomaten, Frühlingszwiebel und Mozzarella darüberschichten. Den Rucola daraufgeben und alles mit den Pinienkernen bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen.