

Rezept

Italienischer Linsennudelsalat

Ein Rezept von Italienischer Linsennudelsalat, am 23.03.2023

Zutaten

80 g Linsennudeln	Salz
1 große Aubergine	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe	¾ TL Dijon-Senf
2 ½ EL Weißweinessig	150 g Kirschtomaten
5 schwarze Oliven	80 g Mozzarellaperlen (ersatzweise Mini-Mozzarella)
4 Stängel Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 460 kcal, 28 g F, 20 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Aubergine waschen, putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen, klein würfeln. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Aubergine darin bei mittlerer Hitze 5-8 Min. braten. Knoblauch kurz mitbraten, alles salzen und pfeffern. Aubergine herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Den Bratensatz in der Pfanne mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen, rühren und vom Herd nehmen. 7 EL davon abnehmen, mit Senf und Essig verrühren. Übriges Öl unterschlagen, salzen, pfeffern und gleich mit den lauwarmen Nudeln mischen. In zwei Schraubgläser (à ca. 600 ml Inhalt) füllen, Aubergine daraufgeben.
3. Kirschtomaten waschen, halbieren oder vierteln, dabei Stielansätze entfernen. Oliven entsteinen und klein schneiden, beides in die Gläser füllen. Mozzarella trocken tupfen (Mini-Mozzarella vierteln) und darübergeben. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden und zugeben. Salat vor dem Essen durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.