

Rezept

Italienischer Nudelsalat

Ein Rezept von Italienischer Nudelsalat, am 07.02.2025

Zutaten

500 g glutenfreie Nudeln (Teff oder Mehrkorn)	Salz
1 Zwiebel	150 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
2-4 EL Aceto balsamico bianco	Pfeffer
50 g Pinienkerne	100 g Rucola
200 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen die Zwiebel schälen und klein hacken. Die getrockneten Tomaten kurz abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen, und die Tomaten klein würfeln. Tomaten- und Zwiebelwürfel in eine Salatschüssel geben.
2. Den Essig zusammen mit dem aufgefangenen Tomatenöl zur Zwiebel-Tomaten-Masse geben und diese mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, kurz abtropfen lassen und unter die Zwiebel-Tomaten-Masse heben.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Wenn sie anfangen zu duften, nochmals kurz wenden, dann aber sofort aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller auskühlen lassen.
4. Den Rucola verlesen und die groben Stiele entfernen, die Blätter waschen und mit der Schere in mundgerechte Stücke schneiden. Den Parmesan mit dem Sparschäler in grobe Späne hobeln.
5. Kurz vor dem Servieren die Hälfte des Parmesan und den Rucola unter den Salat heben. Diesen mit 3 EL Tomatenöl abschmecken und mit dem restlichen Parmesan und den Pinienkernen bestreuen.