

Rezept

Mediterraner Nudelsalat

Ein Rezept von Mediterraner Nudelsalat, am 16.02.2025

Zutaten

500 g kurze Nudeln (z. B. Fusilli, Penne lisce oder Casarecce)	Salz
4 EL Olivenöl	1 Bund Frühlingszwiebeln
4 TL Zucker	6 EL Aceto balsamico bianco
1 Kopf Radicchio	Pfeffer
200 g getrocknete Tomaten (in Öl)	2 Bund Basilikum
	200 g Schafskäse (Feta)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 13 g F, 15 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb ab-gießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Mit Öl, Essig und Zucker in einer großen Salatschüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Radicchio waschen und äußere welke Blätter entfernen. Salatkopf durch den Strunk halbieren oder vierteln, den Strunk keilförmig ausschneiden. Radicchio in feine Streifen schneiden. Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Tomaten ab-tropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Den Feta in grobe Stücke bröckeln.

4. Nudeln, Radicchio, Basilikum, Tomaten und Feta in die Schüssel geben. Mit dem Dressing und den Frühlingszwiebeln vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.