

Rezept

Slow Carb Auberginen-Nudel-Salat

Ein Rezept von Slow Carb Auberginen-Nudel-Salat, am 23.04.2024

Zutaten

100 g Vollkorn- Fusilli	Salz
1 große Aubergine	1 EL Ras-el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
3 EL Olivenöl	50 g Walnusskerne
1 EL Honig	1 TL Limettensaft
1 Handvoll glatte Petersilienblätter	Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 49 g F, 14 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Fusilli in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Aubergine waschen, putzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Ras el Hanout und 1 EL Öl mischen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, herausnehmen, die Scheiben vierteln.

3. Walnusskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten. Honig dazugeben und die Nüsse in ca. 3 Min. karamellisieren lassen. Limettensaft mit übrigem Öl und Petersilie verrühren. Mit Nudeln und Aubergine mischen, mit Salz und Chiliflocken würzen. Den Salat mit Karamellnüssen getoppt servieren.