Fusilli-Pastasalat Tricolore

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zucchini	1 St.
Cherrytomaten Mix	400 g
Fusili Tris	500 g
Olivenöl	3 EL
Pinienkerne	2 EL
italienische Kräuter, getrocknet	0.5 TL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Basilikum, frisch	20 g
Mozzarella	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem großen Topf etwa 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs halbieren. Zucchinihälften leicht schräg in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

2. Fusilli Tris im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen.

3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zucchini leicht gesalzen darin ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Tomaten, Pinienkerne und italienische Kräuter zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 4 Min. weiterbraten. Zucchini-Tomaten-Mix anschließend in einer Schüssel beiseitestellen.

4. Fertige Pasta in ein Sieb abgießen und tropfnass zum Gemüse in die Schüssel geben. Alles intensiv mit 2 EL Olivenöl und Balsamicoessig durchmischen und beiseitestellen.

5. Derweil Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Mozzarella trocken tupfen und mit den Händen in kleine Stücke zupfen.

6. Mozzarella zum Salat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fusilli-Pastasalat Tricolore auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Salat direkt warm oder später abgekühlt servieren, wenn du ihn zum Beispiel für ein Picknick mitnehmen willst. Dann solltest du allerdings auch das Basilikum erst später zugeben und ggf. etwas nachwürzen.

Info: Nudelwasser sollte stets gut gesalzen sein, da Nudeln nach dem Kochen kein Salz

mehr aufnehmen und dadurch schnell fade schmecken. Grundsätzlich gilt: 1 l Wasser je 100 g Nudeln und ca. 1 TL Salz pro Liter Wasser.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	635 kcal
Kohlenhydrate	96 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	18 g