



Italienischer Nudelsalat mit Basilikum

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|-------|
| Pinienkerne | 4 EL |
| Salz | |
| Penne Rigate | 500 g |
| Rucola | 80 g |
| Oliven, schwarz | 80 g |
| Cherrytomaten Mix | 200 g |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Zucchini | 1 St. |
| Basilikum, frisch | 20 g |
| Balsamicoessig, dunkel | 2 EL |
| Olivenöl | 4 EL |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Monsieur Cuisine

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen und Pinienkerne darin ca. 2–3 Min. anrösten. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen und Nudeln darin ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
2. Rucola waschen und trocken schleudern. Oliven abtropfen lassen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Zwiebel halbieren und schälen. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kernhäuse entfernen und vierteln.
3. In den Mixbehälter Zwiebel, Paprika und Zucchini geben und 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. In den Mixbehälter Basilikum geben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Außenwand nach unten schieben. Balsamico und Olivenöl in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 3 verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Schüssel Gemüse, Dressing und Nudeln vermischen und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du magst, kannst du auch noch Parmesanspäne oder Mozzarella mit zum Salat geben.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 666 kcal |
| Kohlenhydrate | 108 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 18 g |