



Nudelsalat im Glas

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
👨‍🍳 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Penne Rigate 500 g

Cherrytomaten Mix 250 g

Mini Mozzarellakugeln 125 g

Walnusskerne 4 EL

Zitronen 1 St.

Basilikum, frisch 20 g

Petersilie, frisch 10 g

Olivenöl 8 EL

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf, Sieb, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Nudeln darin ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen und halbieren. Mini Mozzarella in ein Sieb abgießen. In einer Pfanne Walnüsse fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse ca. 2 Min. anrösten.
3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. In einem hohen Gefäß Kräuter mit 2 EL Zitronensaft und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In Gläsern mit Deckel Basilikumdressing geben. Nudeln, Mini Mozzarella, Tomaten und Walnüsse in die Gläser schichten und bis zum Verzehr kalt stellen. Vor dem Essen Gläser kräftig schütteln und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: In Gläsern mit Schraubverschluss eignet sich der Salat zum Mitnehmen in den Park oder zur Arbeit.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	722 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	28 g