



Nudelsalat mit Tomaten und Paprika

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Balsamicoessig, hell 2 EL

Olivenöl 6 EL

Pfeffer, schwarz

Strauchtomaten 6 St.

Paprika, gelb 2 St.

Frühlingszwiebeln 1 Bund

Penne Rigate 500 g

Knoblauchzehen 1 St.

Basilikum, frisch 50 g

Petersilie, frisch 50 g

Rucola 80 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. In einer Schüssel Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Tomaten waschen, Strunk entfernen, entkernen und fein würfeln. Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.
3. Nudeln ins kochende Wasser geben und ca. 10 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abschütten und kurz abtropfen lassen. Währenddessen Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Alles zum Dressing in die Schüssel geben, Gemüse dazugeben und vermengen.
4. Rucola waschen und trocken schleudern. Nudeln und Rucola in die Schüssel geben, alles gut vermengen, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	625 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	13 g