

# Mediterraner Nudelsalat – fürs Picknick und zum Grillen

Der mediterrane Nudelsalat mit Tomatendressing, Rucola und Büffelmozzarella nach dem Rezept von SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer ist ein beliebter Sommersalat. Perfekt für die Grillsaison.

Portionen: 4

Schwierigkeitsgrad: leicht

## **Zutatenliste für den Salat:**

400 g Spiralnudeln oder Farfalle (laut Packung gekocht und kalt abgeschreckt)

80 – 100 g Rucola

200 g Tomaten (in grobe Würfel geschnitten)

80 g in Öl eingelegte Tomaten (in Streifen geschnitten)

200 g Büffelmozzarella (fein zerpfückt)

40 g Pinienkerne (in einer Pfanne ohne Fett/Öl angeröstet)

Frisch geriebener Parmesan

Nach Belieben grüne Oliven

## **Zutatenliste für das Dressing:**

200 g Tomaten (passiert)

3 EL Olivenöl

2 EL Balsamico-Essig

Salz

Pfeffer

Zucker

Limettenabrieb

## **So bereiten Sie den mediterranen Nudelsalat zu:**

Dressing für den mediterranen Nudelsalat

Aus den passierten Tomaten, dem Olivenöl, dem Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und dem Limettenabrieb ein fein abgeschmecktes Dressing herstellen.

Verwenden Sie ausnahmsweise Limettenabrieb! Das sorgt für einen außergewöhnlichen Kick.

Die Nudeln, den klein gerissenen Rucola, die Tomaten, die eingelegten Tomaten, den zerrupften Büffelmozzarella, die Oliven und die leicht angerösteten Pinienkerne in einer Schüssel mischen.

Das sollten Sie bei der Auswahl der Nudeln beachten:

Die Nudeln sollten viel Oberfläche haben, damit das Dressing gut haftet! Geeignet sind etwa Farfalle, Spirelli oder auch Wellenband-Nudeln.

Zutaten nach und nach mit dem Dressing mischen. Das Dressing nicht auf einmal, sondern in Etappen dazugeben, so wird der Nudelsalat cremiger.

Beim mediterranen Nudelsalat darf Parmesan nicht fehlen.

Zum Schluss den mediterranen Nudelsalat mit etwas Parmesan garnieren – lecker!

Für den extra Parmesan-Kick mischen Sie etwas fein geriebenen Parmesan unter den Salat und garnieren Sie ihn oben mit kleinen Käsescheibchen!

SWR4 | Jörg Ilzhöfer | 4.6.2025