

Kochen

Stefanie Ackermann

Montag, 21.07.2025

Mediterraner Nudelsalat

Für ca. 4-6 Portionen als Beilage

Zutaten

Für den Nudelsalat

150 g (Vollkorn-)Nudeln
40 g Pinienkerne (oder Zedernnüsse)
50 g Rucola
2 Tomaten (à ca. 100 g)
1/2 Salatgurke
1 Schalotte
50 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
125 g Mozzarella
50 g Kalamata Oliven (entsteint)
30 g Parmesan

Für das Dressing:

3 EL Balsamicoessig
5 EL Olivenöl (nativ extra)
1/2 TL Senf
1/2 TL Ahornsirup/ Agavendicksaft/Honig o.ä.
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen, dann in Sieb kalt abschrecken.
2. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe vorsichtig anrösten und abkühlen lassen.
3. Rucola waschen, trocken schütteln und nach Bedarf etwas zerschneiden oder kleiner zupfen.
4. Tomaten und Gurke waschen, putzen, in Stücke schneiden und in eine große Salatschüssel geben.
5. Schalotte schälen und fein würfeln.
6. Getrocknete Tomaten und Mozzarella in Stück schneiden und zusammen mit den Oliven und den Zwiebeln in eine Salatschüssel geben.
7. Parmesan reiben und zum Salat geben.
8. Für das Dressing die Zutaten vermischen.
9. Abgekühlte Nudeln und Dressing zum Salat geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Pinienkerne und Rucola darüber geben und genießen!

Tipp: Der Salat lässt sich prima mit Hülsenfrüchten, beispielsweise Kichererbsen oder Dicken Bohnen ergänzen.