

Kochen

Rezept von Selina Weiler aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 13.07.2026

Toskanischer Nudelsalat

Für 6 Personen

Zutaten

500 g Rigatoni
 80 ml Olivenöl
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 1 EL Balsamicoessig
 425 g Artischockenherzen aus dem Glas, abgetropft und geviertelt
 8 Scheiben Prosciutto, dünn aufgeschnitten und gehackt
 80 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft und in dünne Scheiben geschnitten
 15 g frisches Basilikum, fein gezupft
 70 g Rucola, geputzt und gut abgetropft
 40 g Pinienkerne, leicht geröstet
 50 g kleine schwarze, italienische Oliven

Zubereitung

1. Die Rigatoni in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Sorgfältig abtropfen und in eine große Salatschüssel geben.
2. Zwischenzeitlich das Olivenöl, den Knoblauch und den Essig in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Dressing über die warme Pasta gießen, unterheben und etwas abkühlen lassen.
3. Die Artischockenherzen, den Schinken, die Tomaten, das Basilikum, den Rucola, die Pinienkerne und die Oliven zugeben. Alle Zutaten gut mischen und mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Tipp: Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Anschließend etwas abkühlen lassen

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/so-koennen-sie-nudeln-essen-so-oft-sie-wollen-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.