

Daniele Corona
Sizilianischer Nudelsalat
(lauwarme Penne alla crudaiola)

Freitag, 5. August 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, Mediterran, Pasta

Zutaten:

2	Ochsenherztomaten
1 EL	Pinienkerne
250 g	Mozzarella
400 g	Penne Rigate (Röhrennudeln)
etwas	Salz
6	schwarze Oliven
2	Knoblauchzehen
4 Stängel	Basilikum
50 g	Parmesan
1 EL	Kapern
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Olivenöl, kalt gepresst



Zubereitung:

1. Die Tomaten abwaschen, abtrocknen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten in kleine (etwa 5 mm) Würfel schneiden.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Mozzarella abtropfen lassen.
4. Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.
5. In der Zwischenzeit die Oliven fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
6. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. Parmesan fein reiben.
8. Tomatenwürfel, Kapern, Oliven, Knoblauch und Pinienkerne in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl zugeben und alles vorsichtig vermengen.
9. Mozzarella und 2/3 der Basilikumblätter in die Schüssel zupfen und leicht unterheben.
10. Die Nudeln abschütten und direkt zu den anderen Zutaten in der Schüssel geben. Parmesan überstreuen und alles vermischen.
11. Den Nudelsalat auf Tellern anrichten, mit restlichem Basilikum verzieren und möglichst lauwarm genießen.

Pro Portion: 860 kcal/ 3600 kJ
75 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 49 g Fett