

## Sören Anders Italienischer Nudelsalat

Montag, 5. Juni 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran, Pasta

### Zutaten:

|          |   |
|----------|---|
| etwas    | Salz  |
| 250 g    | Nudeln (z. B. Farfalle/<br>Schleifchen-/Schmetterlingsnudeln) |
| 2        | Knoblauchzehen  |
| 3        | Tomatenhälften (getrocknet, in Öl)                            |
| 1        | Zwiebel   |
| 125 ml   | Gemüsebrühe   |
| 3 EL     | heller Balsam-Essig   |
| 3 EL     | Pinienkerne   |
| 125 g    | Mozzarella  |
| 75 g     | Rucola  |
| 2 Stiele | Basilikum   |
| 4 EL     | Olivenöl  |
| 3        | Tomaten   |
| etwas    | Zucker  |



### Zubereitung:

1. Reichlich Wasser in einem Topf zugedeckt aufkochen. Salz zugeben und die Nudeln einstreuen, durchrühren. Nudeln nach Packungsanleitung mit noch leichtem Biss garen.
2. Inzwischen für das Dressing Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit etwas Salz zu einer feinen Paste verrühren.
3. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, 3 EL Öl dabei auffangen. Tomaten fein schneiden.
4. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Brühe und Zwiebeln in einem kleinen Topf einmal kurz aufkochen lassen.
5. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit der Brühemischung und Essig übergießen und alles gründlich durchmischen.
6. Knoblauch, Tomatenstreifen und Tomatenöl unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mindestens 1 Stunde durchziehen und handwarm abkühlen lassen.
7. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
8. Mozzarella abtropfen lassen und zerpfeifen oder in Würfel schneiden.
9. Rucola verlesen, grobe Stiele abschneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen.
10. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.
11. Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und den grünen Stielansatz entfernen. Tomaten in Spalten schneiden.
12. Übriges Öl und eventuell noch etwas Brühe unter die Nudeln rühren, sodass ein sämiges Dressing entsteht.
13. Tomaten, Rauke, Basilikum und Mozzarella unter die marinierten Nudeln heben. Salat nochmals mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und eventuell noch etwas Essig abschmecken.
14. Nudelsalat mit Pinienkernen bestreut anrichten.

Pro Portion: 620 kcal/ 2580 kJ  
53 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 37 g Fett