

Andreas Schweiger
Nudel-Gemüse-Salat im Glas

Montag, 11. Juni 2016
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Vegetarisch

Zutaten:

1 Bund Basilikum
1/2 Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan
20 g geschälte Mandeln
50 ml Olivenöl
etwas Meersalz
400 g kleine Penne oder Hörnchennudeln (evtl. Vollkorn)
2 Navettes (Mairübchen)
12 Radieschen
2 Minigurken
16 bunte Kirschtomaten
4 Stangen weißer Spargel
4 Stangen grüner Spargel
etwas Zucker
8 Erdbeeren
2 Beete Gartenkresse



Zubereitung:

1. Für das Pesto Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und in einen Pürrierbecher geben.
2. Käse fein reiben und mit den Mandeln zu den Kräutern geben. Olivenöl hinzufügen und eine Prise Salz. Mit einem Pürrierstab alles zu einer glatten Paste mixen, abschmecken.
3. Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Die Rübchen putzen, schälen und in Scheiben hobeln. Die Radieschen putzen, waschen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Die Gurken putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die bunten Kirschtomaten ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.
5. Weißen Spargel schälen und die Enden großzügig abschneiden. Grünen Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen, ebenfalls die holzigen Enden abschneiden.
6. Alle Spargel mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit etwas Meersalz und 1 Prise Zucker mischen und ziehen lassen.
7. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
Den Spargel mit den Nudeln, dem restlichem vorbereiteten Gemüse und den Erdbeeren in eine Schüssel geben. Mit dem Pesto mischen. Den Nudelsalat abschmecken und in Gläsern anrichten.
8. Die Kresse abschneiden und darauf verteilen.

Pro Portion: 638 kcal / 2671 kJ
80 g Kohlenhydrate; 22 g Eiweiß; 22 g Fett