

Jacqueline Amirfallah
Mediterraner Nudelsalat

Mittwoch, 17. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, preiswert, mediterran

Zutaten:

Für den Nudelteig

200 g	Hartweizengrieß
100 g	Mehl
1	Ei
½ TL	geräuchertes Paprikapulver
etwas	Salz

Für den Salat

1 Bund	Basilikum
2	Knoblauchzehen
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Zucker
3	Fleischtomaten
2 EL	Pinienkerne
2	rote Zwiebeln
8	eingelegte Sardellenfilets (aus dem Glas)
etwas	milder Balsamico



Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben.
2. Ei, Paprikapulver, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.
3. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
4. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob würfeln.
5. Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren. Das Basilikumöl mit etwas Salz und Zucker abschmecken.
6. Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.
7. In einem großen Topf reichlich Salzwasser kochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen.
8. Nudeln abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
9. Nudeln und Basilikumöl in eine Schüssel geben und durchschwenken.
10. Tomaten am Stielansatz kreuzweise fein einschneiden.
11. Reichlich Wasser aufkochen. Die Tomaten kurz ins kochende Wasser tauchen. Tomaten abtropfen lassen, die Schale abziehen. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
12. Tomatenwürfel mit Salz und Zucker würzen und unter die Nudeln mischen.

13. Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

14. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe nach Belieben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen.

15. Sardellenfilets abtropfen lassen und fein schneiden.

16. Vorbereitete Zutaten unter die marinierten Nudeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Essig abschmecken und anrichten.

Pro Portion: 520 kcal / 2185 kJ

57 g Kohlenhydrate; 15 g Eiweiß; 25 g Fett