

Nudelsalat

Zutaten

- 500 g Spiralnudeln (nur aus Hartweizengrieß, ohne Ei)
- 3-4 EL Olivenöl
- 100 g Tomatenmark
- ½ TL Agavendicksaft oder Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 50 g Rucola/Rauke
- ½ Bund Blattpetersilie
- frischer Basilikum (alternativ: getrockneter Basilikum)
- 3-4 Fleischtomaten

Nach Belieben:

- Oliven, in Ringe geschnitten
- getrocknete Tomaten
- frischer Thymian
- frischer Oregano

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen, danach abkühlen lassen.
2. Olivenöl, Tomatenmark und Agavendicksaft/Zucker unter die Nudeln mischen und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Rucola, Petersilie und Basilikum waschen. Rucola in grobe Stücke hacken. Die Blätter von Petersilie und Basilikum vom Stängel abzupfen, beides in grobe Stücke hacken und unter die Nudeln mischen.
4. Tomaten achteln und das Innere entfernen, damit der Salat nicht zu sehr aufweicht.
5. Falls gewünscht, nun auch die Oliven in Ringe schneiden und ggf. die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden.
6. Nun die Tomaten (und ggf. Oliven und getrockneten Tomaten) und den Rucola in den Salat geben und gut durchmischen. Nach Belieben mit Thymian und Oregano abschmecken.

Tipp:

- Der Nudelsalat kann gut einige Stunden im Voraus zubereitet werden! Die verschiedenen Kräuter entwickeln nach einigen Stunden ein noch intensiveres Aroma.
- Empfehlenswert ist es jedoch, den Rucola und die frischen Tomaten erst kurz vor dem Servieren unter den Salat zu mischen, damit er weiterhin frisch und knackig schmeckt.

Nudelsalat

Zutaten

- 500 g Spiralnudeln (nur aus Hartweizengrieß, ohne Ei)
- 3-4 EL Olivenöl
- 100 g Tomatenmark
- ½ TL Agavendicksaft oder Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 50 g Rucola/Rauke
- ½ Bund Blattpetersilie
- frischer Basilikum (alternativ: getrockneter Basilikum)
- 3-4 Fleischtomaten

Nach Belieben:

- Oliven, in Ringe geschnitten
- getrocknete Tomaten
- frischer Thymian
- frischer Oregano

Zubereitung

7. Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen, danach abkühlen lassen.
8. Olivenöl, Tomatenmark und Agavendicksaft/Zucker unter die Nudeln mischen und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Rucola, Petersilie und Basilikum waschen. Rucola in grobe Stücke hacken. Die Blätter von Petersilie und Basilikum vom Stängel abzupfen, beides in grobe Stücke hacken und unter die Nudeln mischen.
10. Tomaten achteln und das Innere entfernen, damit der Salat nicht zu sehr aufweicht.
11. Falls gewünscht, nun auch die Oliven in Ringe schneiden und ggf. die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden.
12. Nun die Tomaten (und ggf. Oliven und getrockneten Tomaten) und den Rucola in den Salat geben und gut durchmischen. Nach Belieben mit Thymian und Oregano abschmecken.

Tipp:

- Der Nudelsalat kann gut einige Stunden im Voraus zubereitet werden! Die verschiedenen Kräuter entwickeln nach einigen Stunden ein noch intensiveres Aroma.
- Empfehlenswert ist es jedoch, den Rucola und die frischen Tomaten erst kurz vor dem Servieren unter den Salat zu mischen, damit er weiterhin frisch und knackig schmeckt.