

## NUDELSALAT / SCHNELLES MITTAGESSEN



Wenn du dich fragst, was koche ich heute? Dann probier doch diesen einfachen und schnell gemachten Nudelsalat mit Mozzarella. Dieser Salat ist ein schnelles Mittagessen oder die perfekte Grillbeilage! Das Nudelgericht schmeckt warm oder kalt und lässt sich wunderbar vorbereiten. Es passt perfekt in einen Meal-Prep-Plan und eignet sich deshalb sehr gut als Food-To-Go für Arbeit, Schule und Büro. Für die Würze werden in dem Gericht die eingelegten, getrockneten Tomaten verwendet. Als frische, leicht bittere Note kommt noch Salat der Saison dazu – in diesem Fall passen Rucola oder Sauerampfer perfekt. Abgerundet wird der Salat durch weißen Balsamico Essig und kleinen Baby Mozzarella. Für eine vegane Variante den Mozzarella weglassen.



Zubereitungszeit  
**20 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

### NUDELSALAT

Röste die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett etwa 2-3 Minuten an. Nimm sie dann aus der Pfanne heraus. Schäle die Zwiebel und Schneide sie in Halbringe. Halbiere die Tomaten. Gib das Öl in eine Pfanne und erhitze es bei mittelhoher Hitze. Brate die Zwiebelringe darin etwa 3-4 Minuten glasig an. Füge dann die Tomaten hinzu und brate sie ebenfalls eine Minute mit an. Würze sie mit Salz und Pfeffer und lösche sie mit dem Essig ab. Koche die Nudeln in der Zwischenzeit in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung gar und Schneide die getrockneten Tomaten klein. Gieße die Nudeln ab und verrühre sie mit den Pinienkernen, den getrockneten Tomaten und den Tomaten-Zwiebeln. Hebe zum Schluss auch den Spinat, Rucola und den Mini Mozzarella unter. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Statt des Olivenöls, kannst du das Öl der getrockneten Tomaten verwenden.

### NUDELSALAT:

- ☐ **60 g** Pinienkerne
- ☐ **1** rote Zwiebel
- ☐ **30 g** Olivenöl
- ☐ **400 g** Cocktailtomaten
- ☐ **½ TL** Salz
- ☐ **¼ TL** Pfeffer
- ☐ **50 g** Balsamicoessig (weiß)
- ☐ **250 g** Nudeln (Farfalle, z.B. Vollkorn)
- ☐ **80 g** getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- ☐ **100 g** Babyspinat
- ☐ **50 g** Rucola
- ☐ **300 g** Mini Mozzarella