



Payment



Kampagne für kulturelle und kulinarische Vielfalt



CARSTEN SCHMITZ
Apotheke in Rath, Düsseldorf
Wurzeln in Frankreich

Nudelsalat

ITALIENISCHER SOMMER-NUDELSALAT (VEGAN)

ZUTATEN für 3 Personen

- 250 g Nudeln (z. B. Penne oder Farfalle), evtl. Vollkornnudeln
- 500 g Zucchini
- 1 EL Olivenöl zum Braten
- n. B. Kräuter italienische, getrocknet oder frisch, ca. 1 - 2 EL
- 3 EL Pesto, grünes (Basilikumpesto)
- 3 EL Balsamico
- 250 g kleine Tomaten (z. B. Datteltomaten o. Kirschtomaten)
- evtl. Weißwein oder Brühe

ZUBEREITUNG (ca. 30 min.)

Zunächst das Nudelkochwasser aufsetzen, dann die Nudeln nach Packungsanweisung garen.
 Zucchini putzen, würfeln (etwa 1 cm groß). Die Pfanne mit dem Öl ausstreichen und die Zucchiniwürfel darin ringsherum kräftig anrösten. Sobald sie fertig sind, die Kräuter untermischen und alles in die Salatschüssel geben. Pesto und Essig zugeben. Die Tomaten je nach Größe längs halbieren oder vierteln und ebenfalls zugeben.
 Sobald die Nudeln fertig sind, diese abgießen und untermischen - ggf. mit etwas Nudelkochwasser oder auch einem Schuss Weißwein oder Brühe (vor allem, wenn

der Salat durchziehen soll - sonst wird er zu trocken). Dieser Salat schmeckt ganz frisch und noch lauwarm - aber auch ausgekühlt sehr lecker. Wir mögen ihn gern zum Grillen, zum Picknick, aber auch daheim als Sommeressen. Da er recht schnell fertig ist und keine Ziehzeit benötigt, kann man ihn auch super zu einer spontanen Grillparty zubereiten oder mitbringen.

Variationen:

Anstelle von klassischem Pesto kann man den Salat ganz nach Belieben auch mit Pesto rosso, mit Bärlauchpesto, mit Tapenade o. ä. zubereiten.
 Wer noch mehr Aroma rein haben möchte gibt noch getrocknete, in Öl eingelegte, streifig geschnittene Tomaten ... grob zerhackte schwarze Oliven ... geputzte und ggf. grob zerzupfte Rucolablätter ... zerzupfte Basilikumblätter ... o. ä. dazu.
 Soll der Salat etwas gehaltvoller sein, passen etwa 125 g gewürfelter Mozzarella (oder auch halbierte Mozzarella-Kugeln) dazu, dann ist der Salat zwar noch vegetarisch, aber nicht mehr vegan.
 Für eine Party oder so kann man auch problemlos das doppelte Rezept zubereiten, gibt es noch mehr Gerichte, reicht der Salat auch gut für 8 - 10 Leute.

PHOTO © ALTENGARTEN.DE