



SEXYGLASFUTTER.DE

GLASFOOD – PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Mediterraner Nudelsalate



Einkaufsliste:

Penne, 150 g
Zucchini, 1 gelbe
Möhren, 2 junge
Cherrytomaten, 100 g
Zuckerschoten, 100 g
Zitrone, 1 Bio
Thymian, 3 Stängel
Pesto:
Basilikum, 1 Bund
Knoblauch, 1 Zehe
Pinienkerne, 70 g
Parmesankäse, 70 g
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Vorbereitung:

- Penne gem. Gebrauchsanleitung in Salzwasser al dente kochen (siehe Expertentipp) und abkühlen lassen,
- Möhren in kleine Würfel schneiden,
- Zucchini in Scheiben hobeln, salzen, ca. 10 min. ziehen lassen,
- ausgetretenen Saft mit Küchenkrepp abtupfen,
- Zucchini in Streifen von ca. 4 cm Länge schneiden,
- Zuckerschoten in Rauten schneiden,
- Zitronenschale abraspeln, Saft auspressen,
- Thymian- und Basilikumblätter abzupfen,
- Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten,
- Parmesankäse fein reiben,
- für das Pesto die Basilikumblätter, die Knoblauchzehe, 50 g Parmesankäse, 50 g Pinienkerne und Olivenöl in einem Becher mit dem Zauberstab pürieren,
- mit Salz und Pfeffer abschmecken,



SEXYGLASFUTTER.DE

GLASFOOD – PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Zubereitung:

- Möhrenwürfel, Zucchinistreifen, Zuckerschoten und die halbierten Cherrytomaten in Olivenöl anbraten,
- abkühlen lassen,
- in einer Schüssel die Penne, die Gemüsesorten, das Pesto, die Zitronenschale und die Thymianblätter gut vermischen,
- mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken,
- in halbhohes Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren,
- kurz vor dem Verzehr mit dem restlichen Parmesankäse und den übrigen Pinienkernen bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln

Tipps:

- Dieser kalte Nudelsalat ist herrlich erfrischend und leicht vorzubereiten.
- Als Varianten könnt ihr verschiedene Pestos verwenden, z.B. Steinpilzpesto oder Tomatepesto (siehe Rezepte).

Dazu schmeckt:

. ein kräftiger Pinot Grigio.