



Nudelsalat mit Pilzen, Tomaten und Basilikum

Zutaten für 2 Portionen

Für den Nudelsalat

- 200 g Vollkorn-Farfalle
- 300 g Pilze, gemischt (z. B. Shiitake, Austernpilze und Kräuterseitlinge) - in mundgerechte Stücke schneiden
- 200 g Datteltomaten - halbieren
- 2 EL Pinienkerne - fettfrei rösten
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 2 EL grob gehacktes Basilikum
- 1 TL gehackter Thymian

Für das Dressing

- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Apfel-Balsamicoessig
- 1 ½ EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Nudelsalat zunächst einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln darin al dente kochen. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Zwischenzeitlich 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 5 - 6 Min. goldbraun braten.

Zwischenzeitlich für das Dressing alle Zutaten - bis auf das Öl - in einer grossen Salatschüssel kräftig verrühren. Dann das Öl unter ständigem Rühren dazu träufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gut abgetropften Nudeln, die Pilze, die Tomaten sowie den Thymian und 1 EL Basilikum in das Dressing geben, alles gründlich vermengen und nochmals abschmecken.

Den Nudelsalat mit den gerösteten Pinienkernen und dem restlichen Basilikum bestreut servieren.

Verschenken Sie ein Abo unserer Foodscout - Unser veganes Rezepte-Magazin

Mit einem Abo unseres [veganen Rezepte-Magazins *foodscout*](#) schenken Sie pro Jahr vier *foodscout*-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit *foodscout* zum Kinderspiel. Denn die Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

In jeder *foodscout* gibt es überdies Schwerpunktthemen, z. B. vollwertige Brote und Brötchen, fermentierte Speisen, raffinierte Aufläufe, bunte Gemüsenudeln, vegane Frühstücksideen, orientalische Snacks und vieles mehr. Auch wird stets eine Landesküche vorgestellt, mal indisch, mal vietnamesisch, gerne auch mediterran oder zur Abwechslung mexikanisch. Ergänzt werden die Rezepte von vielen Informationen rund um gesundes Kochen, gesunde Zubereitungsmethoden, Lebensmittelporträts und vieles mehr. Sie können hier einen Blick in [die letzte *foodscout*-Ausgabe](#) werfen.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 695 kcal
- Kohlenhydrate: 82 g
- Eiweiss: 22 g
- Fett: 29 g