

Nudelsalat mediterran – schnell gemacht

Zutaten für 2 Portionen

Für den Nudelsalat

- 230 g Dinkel-Nudeln (z. B. Conchiglie)
- 100 g rote Paprika – in Streifen schneiden
- 100 g gelbe Paprika – in Streifen schneiden
- ½ Aubergine (ca. 130 g) – vierteln und in 3-mm-dünne Stücke schneiden
- 130 g Zucchini – in 1-cm-Würfel schneiden
- 100 g Champignons – vierteln oder sechsteln
- 100 g Cherrytomaten – halbieren

Weitere Zutaten und Gewürze

- 4 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Bio-Zitronensaft + 1 TL -abrieb
- 2 EL fein geschnittenes Basilikum
- 3 Zweige Thymian

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 5 Minuten

Für den Nudelsalat die Nudeln in gesalzenem Wasser al dente kochen. Danach über einem Sieb abgiessen, abtropfen und kurz auskühlen lassen.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse – ausser die Cherrytomaten – zusammen mit den Thymianzweigen darin 8 bis 10 Minuten scharf anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

Die Nudeln, das Gemüse und die Cherrytomaten in eine Salatschüssel geben und gut vermengen. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, den Abrieb dazugeben, nochmals gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Basilikum bestreut servieren.

Wer mag, kann den Nudelsalat vor dem Servieren auch im Kühlschrank noch etwas durchziehen lassen. Dann aber das Basilikum erst anschliessend dazugeben.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 758 kcal, Kohlenhydrate: 91 g, Eiweiss: 20 g, Fett: 33 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/nudelsalat-mediterran.html>