

REZEPTE

An Guadn!!!



NUDELSALAT "MOLTO GUSTOSO"

ZUTATEN:

für 3-4 Personen

250g Bio Urkorn-Nudeln (BAVARIAN NOODLE BROS) nach Wahl:
Emmer, Einkorn, Kamut oder Dinkel

4 EL Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl "extra virgin"
1 EL Senf "mittelscharf"
2 EL Honig oder Agavendicksaft
1 EL Sojasoße (optional)
Salz & Pfeffer

70g Oliven schwarz, ohne Stein
100g getrocknete Tomaten
40g Kapern
50g Pinienkerne
frischen Ruccola oder Basilikum

ZUBEREITUNG:

Die Nudeln in reichlich sprudelndem Salzwasser "al-dente",
also bissfest, kochen.

In der Zwischenzeit Öl, Essig, Honig (Agavendicksaft), Senf,
optional die Sojasoße, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel
gründlich verrühren.

Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zum Dressing
in die Schüssel geben und gründlich vermengen.

Oliven und getrocknete Tomaten in Scheiben schneiden und
gemeinsam mit den Kapern zu den Nudeln geben. Mit Salz &
Pfeffer würzen, alles gut durchmischen und anschließend im
Kühlschrank durchziehen lassen (mind. 1-2 Stunden).

Vor dem Servieren die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett
anrösten, den Ruccola (oder Basilikum) verlesen, die Blätter
waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und vorsichtig unter
den Nudelsalat heben. Mit den Pinienkernen garnieren.

An Guadn!!!

