



## Mediterraner Nudelsalat ohne Mayo - die italienische Art

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Salat

300 g Fusilli  
1 Glas getrocknete Tomaten  
100 g schwarze Oliven  
50 g Kapern  
1/2 Bund glatte Petersilie  
50 g Parmesan  
60 g Pinienkerne

#### Für das Dressing

4 Esslöffel Olivenöl  
4 Esslöffel Balsamico  
2 Teelöffel Senf  
2 Esslöffel Honig  
1 Esslöffel Sojasauce  
Salz, Pfeffer

Dieser mediterrane Nudelsalat lässt den letzten Toskana-Urlaub wieder aufleben: Oliven, getrocknete Tomaten, Kapern und würziger Parmesan versammeln den Geschmack Italiens in einer Schüssel. Zusammen mit frischer Pasta, gehackter Petersilie, leichtem Balsamico-Öl-Dressing und gerösteten Pinienkernen - der passende Nudelsalat für Italien-Fans und warme Sommertage.

- 1 -

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

- 2 -

Für das Dressing alle Zutaten verrühren. Nudeln abgießen und sofort mit dem Dressing vermengen.

- 3 -

Getrocknete Tomaten und Oliven kleinschneiden. Petersilie hacken. Parmesan grob reiben. Alles unter die Nudeln heben. Kapern dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, mindestens 1 Stunde kaltstellen.

- 4 -

Pinienkerne anrösten und als Topping über den fertigen Salat streuen. Mit geriebenem Parmesan garnieren.