

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

Lass deinen letzten Toskana-Urlaub wieder aufleben: Oliven, getrocknete Tomaten, Kapern und würziger Parmesan versammeln die gesamte Aromatik Italiens in einer einzigen Schüssel. Zusammen mit frischer Pasta, gehackter Petersilie, leichtem Balsamico-Öl-Dressing und gerösteten Pinienkernen - dein perfekter mediterraner 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.