

Nudelsalat mit getrockneten Tomaten

Zubereitungszeit: 25 Minuten



Foto: Sven C. Raben

Zutaten für 3 Portionen:

- 150 g Nudeln (z. B. Gnocchi-Nudeln)
- Salz
- 40 g getrocknete Tomaten
- 125 g Mini-Mozzarellakugeln
- 30 g Pinienkerne
- 1 Beutel KNORR Salatkrönung "Italienische Kräuter"
- 3 EL Olivenöl (z. B. Bertolli)
- 4 Stiele frischer Basilikum

Zubereitung:

1. Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanleitung garen.
2. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Mozzarellakugeln halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Beutelinhalt Salatkrönung mit Olivenöl und 3 EL Wasser verrühren.
3. Nudeln in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Nudeln mit Tomatenwürfeln, Mozzarella, Pinienkernen und Dressing mischen. Basilikum waschen, in Streifen schneiden und vor dem Servieren untermischen.

Tipp: Statt Basilikum frische Minze verwenden.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 498 kcal/ 2097 kJ

Eiweiß: 16 g

Kohlenhydrate: 42 g

Fett: 29 g