



Nudelsalat mediterran - 8 Personen, 45 Minuten

1

Die Nudeln in sprudelndem Wasser ungefähr nach Packungsangabe kochen. Sie können 1-2 Minuten länger im Wasser bleiben, als die „al dente“ Angabe. 3 Minuten bevor die Nudeln fertig sind, die ungeschälten Knoblauchzehen mit ins Kochwasser geben. Dadurch wird der beißende Geschmack des Knoblauchs abgemildert.

2

Dann die Nudeln absieben und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht nachgaren und zu weich werden. Den Knoblauch herausfischen und

ZUTATEN

- Ca. 300g Orecchiette oder andere Nudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Spitzpaprika
- Ca. 250g Cocktailtomaten, am besten in verschiedenen Farben
- 1 kleine orange Paprika
- ein Stück Salatgurke (ca. 12 cm)

die Nudeln mindestens eine Stunde abkühlen lassen

3

Die Tomaten in je ca. 8-10 kleine Stücke schneiden. Im Sommer bekommt man häufig mehrfarbige Tomatenmischungen – die geben dem Salat eine besonders schöne Farbpalette. Die Paprika halbieren und entkernen. Dann erst längs schmale Streifen schneiden und dann quer kleine Würfel.

4

Die Salatgurke wird ebenfalls fein gewürfelt. Das innere Kerngehäuse der Gurke darf mit in den Salat – normalerweise verwässert es viele Salate unschön, doch in diesem Fall kommen die Nudeln damit prima klar.

5

Die Frühlingszwiebel halbieren und in feine Halbringe schneiden und in einer Schüssel mit dem Essig für ca. 15 Minuten marinieren und an Schärfe verlieren.

6

Dann den Knoblauch schälen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit einem Teelöffel Salz im Mörser zu einem Brei zerstampfen. Den Brei zu den Frühlingszwiebeln geben und das Pestoiterrühren. Dann in dünnem Strahl das Olivenöl einarbeiten. Fertig ist das Dressing.

7

Die Nudeln in einer Schüssel mit den Gemüsewürfeln mischen. Die Kräuter hacken und unterheben. Dann alles gründlich mit dem Dressing vermengen und mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer abschmecken. Gebt gut ordentlich Gewürz daran, denn die Nudeln saugen noch eine Menge auf.

8

Den Salat mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 2-3 EL feine Schnittlauchringe
- 3 EL Weißweinessig - Condimento Bianco
- 1 EL Sherryessig
- eine Handvoll Basilikumblätter
- 3 EL Pesto
- 5-6 EL Olivenöl
- Salz so nach Gefühl
- Pfeffer, schwarz & frisch gemahlen
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer



