

Nudelsalat mal anders



Zutaten (6 Personen):

Salat:

- 500 g Pasta
- 100 g Babyspinat
- 100 g Cashewkerne
- 75 g Parmesan (gehobelt)
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Zucchini (gelb - klein)
- 1 EL Olivenöl

Dressing:

- 3 EL Öl der getrockneten Tomaten
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Wasser
- 2 TL Honig
- 2 TL Dijon-Senf
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Pasta nach Packungsanleitung bissfest kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten, herausnehmen und zur Seite stellen. Die Zucchini waschen, in kleine Würfelchen schneiden, mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten und ebenfalls abkühlen lassen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen - dabei das Öl für das Dressing auffangen - und in kleine Streifen schneiden. Den Babyspinat putzen, waschen und trockenschleudern.

Dann das Dressing zubereiten. Hierzu das aufgefangene Öl der Tomaten mit Balsamicoessig, Senf, Honig sowie Wasser verquirlen. Das Dressing mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Bis auf den gehobelten Parmesan und die Cashewkerne alle Salatzutaten in einer großen Schüssel mischen, das Dressing zufügen, unterheben und den Salat ein paar Stunden durchziehen lassen. Den Salat mit Parmesanhobeln und Cashewkernen garniert servieren.

Nährwertangaben: 562 kcal p.P., 70 g KH p.P.