



Mediterraner Nudelsalat

Menge

1000 g für 2 - 3 Portionen

Zutaten

150 g	Nudeln, roh (entsprechend 300 g gekochter Nudeln)
500 g	Cherry-Tomaten
125 g	Mozzarella, abgetropft
1 Zehe	Knoblauch nach Geschmack
2 Stiele	Basilikum
2 EL	Olivenöl
1 EL	aromatischer Essig, z.B. heller Balsamico
30 g	Pinien- oder Sonnenblumenkerne
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Nudeln bissfest garen und abkühlen lassen.

Cherry-Tomaten waschen und halbieren.

Mozzarella würfeln.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Basilikum waschen und klein schneiden.

Olivenöl mit **Balsamico**, Knoblauch und Basilikum mischen.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten.

Alle Zutaten vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	517 kJ / 123 kcal	Eiweiß	4,9 g
Fett	6,4 g	Ballaststoffe	1,5 g
gesättigte Fettsäuren	2,3 g	Natrium	143 mg
Kohlenhydrate	12,1 g		
davon Zucker	1,6 g	Gemüse/Obst/Nuss	54 g

Hinweis

Das Rezept eignet sich gut, um gekochte Nudeln vom Vortag aufzubrauchen. Es können auch Vollkornnudeln sein. Der Salat schmeckt sowohl als vegetarisches Hauptgericht, wie auch als Beilage zu Fisch oder Fleisch.