

Italienischer Nudelsalat al la Lisa

Zutaten für 8 Portionen:

250 g Nudeln, kleine Röhrennudeln

200 g Mozzarella

250 g Tomaten, getrocknete, in Öl

150 g Rucola

150 g gekochten Schinken

50 g Pinienkerne

1 Zehe Knoblauch

Salz, Pfeffer

50 ml Olivenöl

3 EL Balsamico

1 TL Pesto, grünes

1 TL Senf

1 TL Honig

Parmesan, frisch geriebener



Die Nudel Salzwasser, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen und auskühlen lassen.

Die Pinienkerne ohne Fett und bei mittlerer Hitze in der Pfanne leicht anbräunen. Rucola waschen, trocken schleudern und zerkleinern. Die getrockneten Tomaten und den Mozzarella abtropfen lassen und fein würfeln. Den Kochschinken in Streifen schneiden. Die Zutaten in eine große Schüssel geben, vorsichtig durchmischen, salzen und pfeffern.

Für das Dressing Öl, Essig, die gepresste Knoblauchzehe, das Pesto, den Senf und den Honig miteinander verrühren. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Alles noch einmal gut durchrühren und mit dem frisch geriebenen Parmesan (Menge nach Geschmack) garnieren.

Pro Portion:

Energie	332 kcal
Fett	18,9 g
Kohlenhydrate	23,5 g
Eiweiß	16,8 g