

<b>1a Sommer - Nudelsalat mit Honig - Senf - Dressing</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen und anschließend abkühlen lassen.</li> <li>• Die Zucchini waschen, in Scheiben oder Würfelchen schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten, ebenfalls abkühlen lassen. In derselben Pfanne die Pinienkerne mit dem verbliebenen Olivenöl rösten und dabei aufpassen, dass sie nicht schwarz werden.</li> <li>• Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen - dabei das Öl für das Dressing auffangen - und in kleine Streifchen schneiden. Die Rucola putzen und die holzigen Stängel entfernen. Den Parmesan in mittelgroße Hobel reiben. Alles zusammen in eine große Salatschüssel geben.</li> <li>• Für das Dressing das aufgefangene Öl der Tomaten mit Balsamico, Senf und Honig sowie Salz und Pfeffer mischen (am besten klappt es in einem kleinen Gefäß mit Deckel) und zu dem Salat geben. Kräftig umrühren und servieren.</li> <li>• Reicht als Mahlzeit für 4 Personen, als Beilage für 8 Personen</li> <li>• Tipp: Mit 2 TL eingelegten Pfefferkörnern wird der Salat scharf.</li> </ul>		<b>Zutaten für 4 Portionen:</b> 2 kleine Zucchini 1 Glas Tomate(n), getrocknete, in Öl eingelegte (ca. 100 g) 100 g Pinienkerne 50 g Rucola 75 g Parmesan am Stück 500 g Nudeln (z.B. Schleifchennudeln) 5 EL Öl von den getrockneten Tomaten 2 EL Balsamico 2 EL Dijonsenf 2 TL Blütenhonig, fester Salz und Pfeffer etwas Olivenöl
Arbeitszeit: ca. 40 Min. Kochzeit: ca. 20 Minuten		