

BUNTER NUDELSALAT MIT GETROCKNETEN TOMATEN

Er ist auf jeder Grillparty beliebt oder einfach als Mittagssnack fürs Büro: der Nudelsalat. Das klassische Original kommt sehr gehaltvoll daher. Allerdings kann Nudelsalat auch etwas leichter sein, wie diese mediterrane Variante mit getrockneten Tomaten und Spinat zeigt. Dieser sommerliche Augenschmaus überzeugt nicht nur im Geschmack, sondern enthält auch viele wichtige Nährstoffe, die die Sehkraft unterstützen.



Und so schnell ist es gemacht

- **500 g Nudeln** bissfest kochen.
- **3 Frühlingszwiebeln** putzen und in Ringe schneiden & **150 g getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden.
- **300 g frischen Blattspinat** waschen, die Stängel entfernen und grob schneiden. **50 g Pinienkerne** in der Pfanne ohne Olivenöl vorsichtig rösten
- **50 g Parmesan** reiben & alle Zutaten vermengen.
- Für das Dressing **5 EL Olivenöl**, **5 EL Balsamico-Essig** und **1 gepresste Knoblauchzehe** vermengen und mit weiteren Gewürzen nach Wahl abschmecken
- Der Salat sollte erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermischt werden.



OCUVITE®

DAS LEBEN IST SEHENSWEERT.

BAUSCH + LOMB

Hergestellt für Bausch + Lomb | Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH, Brunsbütteler Damm 165/173, 13581 Berlin