



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 DER SALAT 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.



GUTEN APPETIT!