

Nudelsalat mit Tomaten



Pro Portion ■ 9 g Eiweiß ■ 17 g Fett ■ 36 g Kohlenhydrate ■ 4 g Ballaststoffe

raffiniert

25
Min
Zubereitung

10
Min
Garzeit

1
Std
Marinieren

V
Vegetarisch

Nudelsalat mit Tomaten

Zutaten

(für 2 Personen)

- 100 g Farfalle (Schleifchennudeln)
- Salz
- 3–4 aromatische Tomaten (etwa 400 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Basilikum
- Schwarzer Pfeffer
- 2 EL Balsamico Essig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- ¼ Knoblauchzehe
- 1 EL Pinienkerne

1 100 g Farfalle in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Abkühlen lassen.

2 3 bis 4 Tomaten gründlich waschen und trockenreiben. In Würfel schneiden und dabei von den Stielansätzen befreien.

3 2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein zerkleinern. ½ Bund Basilikum waschen und trockenschütteln. Einige Blättchen für die Garnitur beiseite legen, die restlichen Blättchen in feine Streifen schneiden.

4 Salz, schwarzen Pfeffer, 2 EL Balsamico Essig, 1 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl zu einer Salatsauce verrühren. ¼ Knoblauchzehe schälen und durch die Presse dazudrücken.

5 Die Nudeln, die Tomatenwürfel, die Frühlingszwiebeln und die Basilikumstreifen in eine Schüssel geben.

6 Die Salatsauce über die Nudel-Gemüse-Mischung

geben und alle Zutaten vorsichtig mischen. Den Salat zugedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

7 1 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den angerichteten Salat streuen. Mit Basilikumblättchen garnieren.



Extratipps

Wer möchte, mischt entweder gelbe oder grüne Paprikawürfel unter den Nudelsalat. Das schmeckt nicht nur lecker, sondern sieht auch sehr dekorativ aus. In diesem Fall eine Tomate weniger verwenden.

Soll der Salat etwas gehaltvoller sein, pro Person 50 g in feine Würfel geschnittenen Gouda (30 % Fett i. Tr.) untermischen. Dadurch erhöht sich der Kaloriengehalt pro Person um 125 kcal. Die BE ändern sich nicht.

»Achten Sie beim Einkauf der Nudeln auf das **Warenetikett**. Wählen Sie ausschließlich **Teigwaren aus Hartweizengrieß ohne Ei**. Diese enthalten **kein Cholesterin** und sind in jedem Supermarkt erhältlich. Der Nudelsalat mit Tomaten ist eine ideale Mahlzeit für **heiße Tage**.«

Dr. med. Gernot Storm

Ernährungswissenschaftler und Diabetologe