

PASTASALAT MIT OFENGEMÜSE UND FETA

Zutaten für 4 Portionen

300 g Nudeln (z. B. Penne), Salz,
1 gelbe Paprikaschote, 1 kleine Aubergine,
1 Zucchini, 100 g Tomaten,
2 Knoblauchzehen, 4 Stängel Basilikum,
120 ml Olivenöl, 3 EL weißer Balsamico,
frisch gemahlener Pfeffer, 100 g Feta

Zubereitung ca. 20 Min. + ca. 30 Min. Backzeit

Nährwerte 640 kcal · 12 g EW · 34 g F · 65 g KH

1. Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Paprika, Aubergine, Zucchini und Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
3. Öl, Balsamico, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und in einer Schüssel mit Paprika, Aubergine und Zucchini mischen.
4. Mariniertes Gemüse gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten rösten. In einer Schüssel mit Tomaten, Basilikum, Nudeln und zerbröckeltem Feta mischen und servieren.



NUDELSALAT MIT HÄHNCHEN UND PILZEN

Zutaten für 4 Portionen

300 g Brokkoli, 350 g Nudeln (z. B. Farfalle), Salz,
1 große Knoblauchzehe, 300 g gegartes Hähnchenfleisch,
300 g Champignons, 6 EL Olivenöl,
frisch gemahlener Pfeffer, 4 EL Apfelessig,
½ TL Sojasoße

Zubereitung ca. 25 Min. + ca. 30 Min. Ruhezeit

Nährwerte 564 kcal · 29 g EW · 17 g F · 69 g KH

1. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser bissfest garen. Ca. 5 Minuten vor Garzeitende Brokkoli zugeben und mitgaren. Brokkoli und Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin goldbraun braten. Knoblauch unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Pilzmischung, Nudeln, Brokkoli und Hähnchen in einer Schüssel mischen. Restliches Öl, Essig, Sojasoße sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Salat vermischen. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen, nochmals abschmecken und servieren.



GARNELEN-NUDELSALAT MIT RAUKENPESTO

Zutaten für 4 Portionen

300 g Garnelen (TK-Produkt), 100 g Erbsen (TK-Produkt),
50 g Rauke und etwas Rauke zum Garnieren,
einige Basilikumblättchen, 1 Knoblauchzehe,
25 g Walnusskerne, 30 g geriebener Pecorino,
6 EL Olivenöl und etwas Öl zum Braten, Salz,
frisch gemahlener Pfeffer, 3 EL Essig,
1 EL Zitronensaft, 250 g Nudeln (z. B. Spirelli)

Zubereitung ca. 30 Min. + ca. 30 Min. Ruhezeit

Nährwerte 531 kcal · 22 g EW · 25 g F · 51 g KH

1. Garnelen und Erbsen in einem Sieb auftauen lassen. Rauke und Basilikum waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Rauke, Basilikum, Knoblauch, Nüsse, Pecorino und Öl in einem hohen Rührbecher mithilfe eines Stabmixers pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer, Essig und Zitronensaft abschmecken.
2. Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin bei mittlerer Hitze ca. 4–5 Minuten von allen Seiten anbraten. Erbsen zugeben und kurz mitgaren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Nudeln, Garnelen und Erbsen in einer Schüssel mischen, Pesto untermischen, ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen und mit Raukeblättern garniert servieren.



FUSILLI-SALAT MIT WURST UND TOMATEN

Zutaten für 3 Portionen

200 g Nudeln (z. B. Fusilli), Salz,
150 g Brühwurst (z. B. Fleisch- oder Bierwurst),
100 g Mais (aus der Dose), 1 Gurke,
150 g Cocktailtomaten, 1 Knoblauchzehe,
6 EL Olivenöl, 3 EL weißer Balsamico,
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung ca. 25 Min. + ca. 30 Min. Ruhezeit

Nährwerte 611 kcal · 13 g EW · 33 g F · 60 g KH

1. Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Wurst pellen und in Scheiben schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke und Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken.
3. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Wurst sowie Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Mit Nudeln, Mais, Gurke und Tomaten in einer Schüssel mischen.
4. Restliches Öl, Balsamico sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren und Vinaigrette mit dem Salat vermischen. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen und servieren.



ORZO-NUDELSALAT MIT KICHERERBSEN

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kichererbsen (aus der Dose), 200 g Cocktailtomaten,
2 Paprikaschoten, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
250 g Orzo-Nudeln, Salz, 4 Stängel Basilikum,
1 Handvoll Oliven, 4 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig,
1 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung ca. 25 Min. + ca. 30 Min. Ruhezeit

Nährwerte 535 kcal · 13 g EW · 22 g F · 72 g KH

1. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Tomaten und Paprikas putzen, waschen, trocken tupfen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in dünne Streifen schneiden, Knoblauch durch eine Presse drücken.
2. Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.
3. Nudeln und vorbereitetes Gemüse (außer dem Knoblauch) in einer Schüssel mischen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und zusammen mit den Oliven unter den Salat mischen.
4. Öl, Essig, Zitronensaft, Honig, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Vinaigrette unter den Salat mischen, ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen und servieren.

