



Italienischer Nudelsalat mit Rucola & Pinienkernen



Zutaten

Menge

1/2	Chilischote
1/2	Zitrone
3 Handvoll	Rucola
25 g	Pinienkerne
400 g	Fusilli
	Salz
1	Zwiebel
2 TL	Senf
	Rapsöl
1 kleine	Knoblauchzehe
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Dose	Kichererbsen
2 Stängel	Thymian

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Portion: 2067 kJ, 494 kcal, 80,1 g Kohlenhydrate, 19,3 g Eiweiß, 12,6 g Fett, 181 mg Cholesterin, 5,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Du suchst nach einem leckeren Salat für den nächsten Grillabend? Dann ist dieser italienische Nudelsalat genau das Richtige für dich! Für den Salat werden Fusilli mit einer selbstgemachten Mayonnaise vermengt und mit Pinienkernen, Rucola und Chili getoppt. Das Rezept ist nicht nur super einfach, sondern schmeckt auch noch unglaublich gut. Probiere es doch einfach mal aus, so einfach geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du die Fusilli nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Anschließend die Nudeln abgießen und gut abkühlen lassen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du das Dressing vorbereiten. Dazu 3 EL von dem Wasser der Kichererbsen in ein hohes Gefäß geben. Den Senf, 2 EL Kichererbsen, etwas Zitronensaft, die Knoblauchzehe und Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles pürieren und langsam das Öl hinzugeben. Dabei immer weiter pürieren und Öl hinzugeben, bis eine Mayonnaise-Konsistenz erreicht ist.

Step 3:

Die Zwiebel kannst du schälen und würfeln und die Chilischote klein hacken. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten und den Thymian zupfen.

Step 4:

Nun kannst du die Nudeln mit dem vorbereiteten Dressing mischen und die Pinienkerne, Zwiebelstücke, Chili, Thymian und den Rucola unterheben. Zum Schluss den Nudelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.