



Pasta Salat mit knackigem Gemüse und Crunch



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min

pro Portion: 2025 kJ, 484 kcal, 70 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 18 g Fett, 10 mg Cholesterin, 7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Alle Spaghetti Lover aufgepasst! Dieser Spaghetti Salat lässt dein Pasta Herz höherschlagen. Das Beste daran ist, dass der Spaghetti Salat super schnell zubereitet ist und du nur wenige Zutaten benötigst. Im ersten Schritt werden die gekochten Spaghetti mit Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln vermengt. Im Anschluss wird das erfrischende Dressing aus Knoblauch, Zitronen, Pastawasser und jeder Menge Parmesan und Gewürzen zubereitet. Ein crunchiges Topping aus angebratenen Spaghetti rundet den Salat perfekt ab. Hier geht's zum Rezept:

Step 1:

Zunächst in einem Topf mit Wasser mit einer Handvoll Salz zum Kochen bringen und darin dann die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen. Solltest du kürzere Nudeln bevorzugen, kannst du die Nudeln vorher zerbrechen oder nach dem Kochen mit einer Schere zerschneiden. Während des Kochprozesses eine Tasse Pastawasser abfüllen und für das Dressing beiseitestellen.

Step 2:

In der Zwischenzeit halbiert oder viertelst du die Cherrytomaten (je nach Tomatengröße), schneidest die Paprika in kleine Würfel, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und hackst eine Knoblauchzehe fein. Den Parmesan fein reiben sowie die Basilikum- und Petersilienblätter zupfen.

Step 3:

Tipp: Für das Dressing verwendest du am besten ein Schraubglas. In das Glas gibst du die gehackte Knoblauchzehe und reibst oder presst die zweite Zehe dazu. Dann reibst du etwas Zitronenschale hinein und presst den Saft der Zitrone dazu. Jetzt gibst du das Pastawasser (davon reichen 1-2 Schluck je nachdem, wieviel Dressing du haben möchtest), eine Handvoll geriebenen Parmesan, die getrockneten Kräuter, etwas Pfeffer und Olivenöl dazu. Das Glas mit dem Deckel verschließen und kräftig schütteln, bis sich eine dicke Emulsion bildet.

Step 4:

Wenn die Spaghetti gar sind, schüttest du sie ab und schreckst sie mit kaltem Wasser ab, bis sie lauwarm bis kalt sind. Eine Handvoll Spaghetti legst du zur Seite, den Rest gibst du zusammen mit dem Gemüse und Dressing in eine große Schüssel und vermengst alles. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die zur Seite gelegten Spaghetti anbraten, bis diese knusprig geworden sind. Die krossen Spaghetti in eine andere Schüssel geben, mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und schwarzen Pfeffer würzen und gut durchwälzen. Jetzt verteilst du diese zusammen mit gehacktem Basilikum und gehackter Petersilie auf dem Spaghetti-Salat.

Zutaten

Zutaten:

500 g	Spaghetti
75 g	Parmesan
1 Pck.	Cherrytomaten
1	gelbe Paprika
2	Frühlingszwiebeln
1	Zitrone
50-100 ml	Olivenöl
1 TL	getrockneter Oregano oder italienische Kräutermischung
2	Knoblauchzehen
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Cayennepfeffer
1 Handvoll	Basilikum
1 Handvoll	Petersilie
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Sonstiges:

200 ml	Einmachglas
	Pflanzenöl

