

Spaghetti-Pesto-Salat

Servus ihr lieben Pflanzenfresser! Diesmal haben wir ein kaltes, aber geschmacklich umwerfendes Nudelgericht (oder ist es doch ein Salat?) für euch. Macht es unbedingt nach, solange es noch heiß draußen ist 😊! Ihr könnt den Salat auch vorbereiten und ihn über Nacht im Kühlschrank einziehen lassen (exklusive Ruccola). Er eignet sich perfekt für ein Picknick bei einer Wanderung oder als schmackhaftes Mitbringsel zu einer (pflanzlichen) Grillfeier. So, genug geredet, los geht's...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 30 Minuten Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

- 400g Spaghetti (glutenfrei) oder andere Nudeln nach Wahl
- 3 große Rispentomaten
- 1 Hand voll bunte Cherrytomaten
- 1 gelben Spitzpaprika
- 1 Salatgurke
- 5-6 getrocknete Tomaten
- einige grüne und schwarze Oliven
- 50g Ruccola
- 1 Hand voll frische Basilikumblätter
- 7 EL veganes Bärlauchpesto (oder Basilikumpesto)
- 3 EL Pinienkerne
- Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, Zitronensaft

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen, kalt abspülen und beiseite stellen.
2. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne unter häufigem Wenden rösten und ebenfalls beiseite stellen.
3. Tomaten, Paprika, Gurke, Oliven und die getrockneten Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Salatschüssel geben.
4. Die abgetropften Spaghetti, die Basilikumblätter und das Pesto dazugeben und alles sehr gut miteinander vermischen.
5. Mit Kräutersalz, Zitronensaft und schwarzem Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten.
6. Mit Ruccola und Pinienkernen garnieren – fertig ist ein leckerer Sommersalat!



Rezeptbeschreibung

Wie immer könnt ihr natürlich die Gemüsesorten eurer Wahl verwenden und nach Lust und Laune variieren. Dem Bärlauch wird eine Vielzahl gesundheitsfördernder und heilender Wirkungen nachgesagt. Er kann bei Bluthochdruck, bei Magen-Darm-Beschwerden, als natürliches Antibiotikum und zur Entgiftung eingesetzt werden. Er ist saisonal leider nur sehr kurzfristig erhältlich, deswegen haben wir für diesen Pasta-Salat die in Öl konservierte Variante gewählt 😊

Viel Erfolg beim Nachmachen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik