



Nudelsalat im Glas



Zutaten

Menge

300 g	Nudeln
100 g	getrocknete Tomaten
200 g	Cherrytomaten
4 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico
1 TL	Senf
1 TL	Honig
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g	geröstete Pinienkerne
100 g	grob geriebenen Parmesan
1 Handvoll	Rucola
1 Handvoll	Basilikum

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Gläser

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 2341 kJ, 559 kcal, 66,9 g Kohlenhydrate, 21,8 g Eiweiß, 25,3 g Fett, 20,6 mg Cholesterin, 6,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Ein Picknick ohne die richtige Verpflegung ist nicht vollständig. Damit du nicht hungrig auf der Picknick-Decke sitzt, zeigen wir dir ein Rezept für einen Picknick-tauglichen Nudelsalat mit getrockneten Tomaten und Parmesan. Wenn du den Salat direkt in ein Glas mit Schraubverschluss füllst, lässt sich der Proviant ganz easy zum Picknick transportieren und du hast direkt vorgefertigte Portionen für deine Liebsten.

Step 1:

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen.

Step 2:

Währenddessen kannst du die Tomaten vierteln und die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Step 3:

In einer Schüssel das Öl, den Balsamico, den Senf und den Honig zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 4:

Das Dressing auf die vier Gläser verteilen. Anschließend gibst du zuerst die Nudeln, dann die beiden Tomatensorten und die Pinienkerne in das Glas. Zum Schluss Rucola, Basilikum und den Parmesan aufschichten und das Glas gut verschließen.