

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Pastasalat mit würzigem Rucola

Zutaten

Salat

500 g

Bunte Pasta nach Wahl

500 g

Rucola

100 g

Pinienkerne

500 g

Tomaten

300 g

Mais

130 g

grüne, entkernte Oliven

140 g

in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten

3 TL

Kapern

7 EL

Sonnenblumenöl

Dressing

5 EL

Olivenöl

7 EL

Balsamico Bianco

Saft einer ausgepressten Zitrone

2 EL

getrockneter Oregano

2 EL

frischer Basilikum

2 EL

frische, glatte Petersilie

1

Knoblauchzehe, zerdrückt

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung

ZUBEREITUNG CA. 30 MINUTEN PLUS EINE STUNDE ZIEHEN LASSEN

Pasta gemäss Verpackungsbeilage kochen. Tomaten waschen und halbieren oder vierteln und in eine grosse Salatschüssel geben. Mais abtropfen lassen und zu den Tomaten geben. Oliven und getrocknete Tomaten klein schneiden und ebenfalls in die Salatschüssel geben, wie auch die Kapern. In der Zwischenzeit die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne erhitzen und zur Seite stellen. Rucola waschen und zur Seite stellen.

Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und in die Salatschüssel geben. Die warme, abgetropfte Pasta mit dem Salat vermengen und die beiseite gestellten Pinienkerne hinzufügen. Alles miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit Rucola anrichten und geniessen.

Rezeptgruppe: Haupt,Salat.

Dieses Rezept von [Veg-Info Sommer 2016 von Körnlipicker \(http://www.swissveg.ch/veginfo\)](#) [3] wurde eingetragen von: Marcel Holenstein / 2016-07-21 09:06:19

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2351

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu) [4].

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2351

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.koernlipicker.ch>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>