



WW Pikanter Pastasalat

Description



Für 8 Personen:

100 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
225 ml Gemüsebrühe (1 l Instant)
2 Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
300 g Feldsalat
1/4 Bund Basilikum
480 g gegarte Nudeln (z. Bsp. Farfalle)
1 Knoblauchzehe
3 EL weißer Balsamicoessig
2 TL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Einige Tropfen flüssiger Süßholzwurzel
2 EL Pinienkerne

1. Tomaten mit 150 ml lauwarmen Wasser einweichen, ca. 30 Minuten ziehen und anschließend abtropfen lassen.

2. Zucchini längs halbieren und in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe und eingeweichte Tomaten in Würfel schneiden. Feldsalat grob zerpfücken, Basilikum hacken und mit Nudeln,

Zucchinis Scheiben, Lauchringen und Tomatenwürfeln mischen. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Essig, Öl, restlicher Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Senf zu einem pikanten Dressing verrühren, unter den Salat mengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne leicht braun anrösten, über den Salat streuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Marinierzeit: ca. 60 Minuten

Pro Person: 1,5 P.

Category

1. WW-Rezepte

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezeptadmin

default watermark