

Nudelsalat Tricolore

Description

(für 4 Portionen)

Zutaten:

1 große Aubergine
4 TL grobes Meersalz
3 rote Paprika
2 mittelgroße Zucchini
2 Fleischtomaten
400 g Mozzarella
½ Bund Petersilie
500 g bunte Tortellini
Salz, Pfeffer
125 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Aubergine in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf eine Platte legen, mit Meersalz bestreuen, abdecken und mit einem Gewicht beschwert 1 Std. ziehen lassen. Anschließend abspülen und trocknen. Die Scheiben unter dem Grill ca. 4 min. garen.
2. Die Paprika und Zucchini in Streifen schneiden. Tomaten und Käse in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken.
3. Die Nudeln kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Abkühlen lassen.
4. Die gegarten Auberginenscheiben halbieren und mit dem restlichen Gemüse und dem Mozzarella vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie unterheben und die Mischung mit dem Olivenöl beträufeln. Die Nudeln unterheben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 min. (plus Ruhezeit und Zeit zum Abkühlen)

Pro Portion ca.: 543 kcal/2275 kJ, 47 g E, 24 g F, 33 g KH

Category

1. Salat

Date Created

Juni 15, 2017

Author

jeanny

default watermark