

Vegetarischer Spätzlesalat

Description

(für 4 Portionen)

Zutaten:

250 g Spätzle

Salz

300 g Eiertomaten

4 eingelegte Tomaten

125 g Schafskäse

1-2 rote Chilischoten

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

Je ½ Bund Petersilie und Basilikum

1 Bund Rucola

2 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

1 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

1. In einem großen Topf 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Die Spätzle nach Packungsanweisung bissfest garen. Anschließend in ein Sieb gießen, gut abtropfen und auskühlen lassen.
2. Tomaten sehr fein würfeln. Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Den Käse fein würfeln. Die Chili entkernen und fein hacken. Knoblauch schälen und pressen. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie, Basilikum und Rucola fein hacken.
3. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl vermischen, die vorbereiteten Zutaten unterheben und mit Salz abschmecken. Die Spätzle hinzugeben und 30 min. ziehen lassen.
4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 min. (plus Zeit zum Marinieren)

Pro Portion ca.: 233 kcal/976 kJ, 11 g E, 14 g F, 17 g KH

Category

1. Salat

Date Created

Juni 15, 2017

Author

jeanny

default watermark