



Italienischer Nudelsalat zum Mitnehmen

Zutaten (für vier Personen)

200 g Kurzmakkaroni

Pesto:

½ Bund Basilikum

2 Knoblauchzehen

40 g geriebener Parmesan

2 EL geröstete Pinienkerne

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

60 g Südtiroler Bergkäse

60 g roher Schinken in Streifen

100 g Paprikastreifen (bunt)

12 Kirschtomaten

50 g Rucola

150 g Radicchio

Vinaigrette:

Saft von 1 Zitrone

1 TL Honig

1 EL Schnittlauchröllchen

1 TL Chiliflocken

3 EL Olivenöl

125 ml heller Traubensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Kurzmakkaroni in leicht sprudelndem Salzwasser auf den Biss kochen, kurz kalt abschrecken. Gesäuberte Basilikumblätter mit geschälten Knoblauchzehen, geriebenem Parmesan, gerösteten Pinienkernen und Olivenöl im Mixer fein pürieren, in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln mit dem Pesto vermengen.

In ein mittelgroßes Einmachglas etwas Nudeln mit Pesto einfüllen und etwas gesäuberten Rucola und zerpflückten Radicchio darauf geben. Dann rohen Schinken und Bergkäse in Streifen schneiden und darauf verteilen. Dann weiter schichten mit bunten Paprikastreifen, wieder etwas Pestonudeln, dem restlichen Schinken und halbierten Kirschtomaten. Noch einige Salatblätter darauf verteilen, dann den Deckel ohne Gummiring verschließen.

Zitronensaft mit Honig, Olivenöl, hellem Traubensaft, Schnittlauchröllchen und Chiliflocken verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, in ein Gläschen abfüllen und gut verschließen.

Nährwerte pro Portion

525 kcal - 30 g Fett - 19 g Eiweiß - 49 g Kohlenhydrate - 4,1 BE