

Teigwarensalat Mediterran

Dieser Teigwarensalat schmeckt frisch, saftig und macht Lust auf mehr. Dieses köstliche Rezept ist schnell zubereitet und passt perfekt zu der anstehenden Grillsaison. Für 4 Personen.

Zutaten

| | |
|--------|--|
| 250g | Cherry- oder Datteltomaten, halbiert |
| 2 Stk. | Knoblauchzehen, zerdrückt |
| 100g | Oliven, schwarz |
| 250g | Dinkel-Spiralen* |
| 125g | Feta, in kleinen Würfeln |
| 1 Stk. | Zwiebel, gewürfelt |
| 50g | Pinienkerne*, leicht angeröstet, zum darüber streuen |

Zutaten für die Marinade

| | |
|---------|--|
| 2 EL | Basilikum, gehackt |
| 1,25 dl | Gemüsebouillon* |
| 5 EL | Olivenöl* |
| 2 EL | Petersilie, gehackt |
| 1 Prise | Salz und Pfeffer |
| 4 EL | Essig (Tipp: Zitronenessig oder ein paar Tropfen Zitronensaft) |
| 1 Prise | Zucker |

Zubereitung

Die Dinkel-Spiralen in reichlich Salzwasser bissfest (al dente) kochen. Wasser abschütten, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen – in eine Schüssel geben.

Die Tomaten waschen und halbieren, Oliven in Scheiben schneiden, Feta würfelig schneiden. Alle Zutaten unter die Nudeln mischen.

Für die Marinade Gemüsebouillon, Olivenöl, Essig und eventuell ein paar Tropfen Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer gehackter Basilikum und gehackte Petersilie gut vermischen.

Die Marinade über den Salat geben, gut durchmischen. Den Teigwarensalat im Kühlschrank rund 30 Minuten ziehen lassen.

Die Pinienkerne leicht anrösten und vor dem Servieren darüber streuen.

*Artikel im Mühleladen erhältlich

Quelle: gutekueche.ch (leicht abgeändert)