



DINKEL NUDELSALAT mit Feta, Tomaten und Pesto

Zutaten

(für 4 Portionen)

250 g Dinkelnudeln, z. B. Spirelli

150 g Feta

100 g halbgetrocknete Tomaten

400 rote Kirschtomaten

2 Lauchzwiebeln

100 g Pesto

4 EL Albaöl

Salz, Pfeffer

2 EL weißen Balsamico Essig

Zum Anrichten:

3 EL geröstete Pinien- oder Kürbiskerne

Zubereitung

Dinkelnudeln nach Anleitung in Wasser mit 1 TL Salz bissfest garen und kalt abschrecken.

Kirschtomaten halbieren, halbgetrocknete Tomaten in Streifen schneiden, Feta würfeln und die Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden.

In einer Schüssel die Nudeln mit dem Pesto und Essig vermengen.

Tomaten, Feta und Lauchzwiebeln hinzufügen, unter die Nudeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit gerösteten Pinien- oder Kürbiskernen anrichten.

Tipp

Nach Geschmack kann der Salat mit anderen Nudelsorten zubereitet werden und mit Oliven, Rucola oder Hartkäse ergänzt werden.

Wenn Sie etwas mehr Zeit haben, können Sie leckeres Pesto auch selber zubereiten. Rezepte für Bärlauch- und Petersilienpesto finden Sie in unserer Rezeptdatenbank unter www.albaeol.de/rezepte/rezeptideen

Albaöl® 
Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation pro Portion:

635 kcal | 38 g Fett | 20 g Eiweiß | 60 g Kohlenhydrate | 30 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl® 