

Mediterraner Nudelsalat

Zutaten | 4 Portionen

300 g	Nudeln
1 Glas	entkernte schwarze Oliven
1 Glas	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
1 Bund	Basilikum
50 g	Pinienkerne
50 ml	Olivenöl
2 EL	Zitronenöl
50 ml	Balsamicocrema
50 ml	Wasser
	Salz, Pfeffer, Prise Zucker
150 g	Parmesan

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zubereitung:

- Nudeln in Salzwasser kochen, abtropfen und etwas abkühlen lassen.
- Oliven und Tomaten abgießen und kleinschneiden. Pinienkerne anrösten, Basilikum zerpfücken, Parmesan hobeln und alles unter die Nudeln heben.
- Für das Dressing Öl, Crema und Wasser mischen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und mit den Nudeln vermengen.
- Zum Schluss den Parmesan unterheben.

Tipp:

Statt der gerösteten Pinienkerne passen auch Walnüsse zum Salat. Als Dekoration etwas vom Parmesan und/oder ein paar Basilikumblättern auf den Salat legen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von xxx g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
630 kcal	42,6 g	42,9 g	21,9 g	509 mg