Italienischer Pastasalat

Der Klassiker bei jedem Picknick oder Grillfest ist wohl der Nudelsalat. Das dieser auch etwas ganz besonderes sein kann, möchte ich euch mit dieser Variante zeigen. Hier werden die Penne von getrockneten Tomaten, Mozzarella, Cocktailtomaten, Kapern und Sugo umschmeichelt. Ein Hauch Basilikum setzt dem ganzen schließlich die Krone auf.



Italienischer Pastasalat | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (4 Portionen): 250 Gramm Penne (oder andere Nudeln)| 200 Gramm Cocktailtomaten | 125 Gramm veganer Mozzarella | 50 Gramm getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt) | 1 Handvoll frisches Basilikum | 200 Gramm Tomaten-Sugo bzw. Tomatensauce | 2 Esslöffel Kapern (in Öl eingelegt) | 2 Esslöffel schwarze Oliven | Salz | Pfeffer



Italienischer Pastasalat | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (20 Minuten): 1. Penne in Wasser mit reichlich Salz al dente kochen, abgießen und direkt mit dem Sugo bzw. der Tomatensauce vermengen. 2. Grob gewürfelten Mozzarella, Oliven und halbierte Cocktailtomaten untermengen. 3. Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden und mit den Kapern zum Pastasalat geben. 4. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken, frisches Basilikum kleinzupfen und dazugeben. 5. Salat bis zum Servieren kalt stellen.

Hierzu passen hervorragend: Herzhafte Zwiebel-Plätzchen, Panini-Brot oder Röstbrot! Jetzt mehr Nudelsalate und weitere Pasta und Pesto-Rezepte entdecken

Nährwerte/Portion: 402 Kalorien | 12,2 Gramm Fett | 54,3 Gramm Kohlenhydrate | 17,0 Gramm Eiweiß