

Tortellini-Salat

Du magst Pastasalat mal anders? Dann probier dich an meinem kunterbunten Tortellini-Salat. Hier werden die Nudeln von knackigem Grillgemüse umspielt, treffen knusprige Crostini-Croutons auf weichen Mozzarella. Der perfekte Kontrast zur cremigen Pasta-Füllung? Herber Rucola und frisches Basilikum. Wir genießen diesen italienischen Nudelsalat gerne als Vorspeise. Du kannst ihn aber auch perfekt zum Picknick mitnehmen oder als Beilagensalat für den nächsten Grillabend nutzen.



Tortellini-Salat | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 große Portionen oder 4 Vorspeisen-Salate): 250 Gramm frische Tortellini (z. B. mit Steinpilz-Füllung) | 250 Gramm Cocktailtomaten | 250 Gramm (veganer) Mozzarella | 125 Gramm Rucola | 120 Gramm [Panini](#) oder Crostini | 1 Paprika (orange) | 2 rote Zwiebeln | 1 Handvoll frisches Basilikum (ca. 15 Gramm) | 4-5 Esslöffel Olivenöl (ca. 50 Milliliter) | 2 Esslöffel weißen Balsamico (ca. 20 Milliliter) | 1 Knoblauchzehe | 1 Teelöffel schwarzen Pfeffer (grob gemahlen) | Salz



Tortellini-Salat | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (20 Minuten): 1. Tortellini in Salzwasser kochen, bis diese an der Oberfläche schwimmen, abkühlen lassen. 2. Crostini in Würfel schneiden, zusammen mit der angeprügelten Knoblauchzehe in etwas Olivenöl in der Pfanne knusprig braten, dann auskühlen lassen. 3. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten, dann auskühlen lassen. 4. Rote Zwiebeln schälen, vierteln, in einzelne Schichten zerteilen und langsam im Olivenöl schmoren. 5. Währenddessen den Rucola waschen und trocken schütteln. 6. Cocktailtomaten halbieren oder vierteln. 7. Mozzarella in Würfel schneiden. 8. Restliches Olivenöl, Balsamico und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit den anderen Zutaten vermengen und mit Salz abschmecken.

Jetzt noch mehr [Pasta-Gerichte](#) und weitere [Salate](#) entdecken!

Nährwerte/Stück: 140 Kalorien | 8,6 Gramm Fett | 11,8 Gramm Kohlenhydrate | 3,6 Gramm Eiweiß