



Mediterraner Nudelsalat

laktosefrei

Zubereitung

1. Gurke, Paprika und Tomaten würfeln, dabei den Saft mit verwenden.
2. Das Gemüse in eine Schüssel geben, salzen und klein geschnittenes Basilikum, Olivenöl, Condimento Bianco und Balsamico-Senf dazugeben.
3. Die gekochten und noch warmen Dinkel-Spirelli unter das Gemüse heben.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne (ohne Öl) anrösten. Ein Teil davon kann unter den Nudelsalat gemischt werden, der andere Teil wird oben darauf gestreut
5. Etwas durchziehen lassen.
6. Mit Basilikum dekorieren.
7. Das Gemüse können Sie ganz nach Geschmack variieren. Es passen Radieschen, Pilze, diverse Sprossen oder auch Rucola sehr gut dazu.



Zutaten

Naturata Zutaten

- 2 El Condimento Bianco
- 100 g Pinienkerne
- 2 El Olivenöl Kreta PDO nativ extra
- etwas Atlantik Meersalz, fein
- 250 g Spirelli, Dinkel hell
- 1-2 TI Balsamico Senf in der Tube

Weitere Zutaten

- 3-4 aromatische Tomate
- ¼ Salatgurke
- ½ gelbe Paprika
- etwas Basilikum