Biogen *Für mich*

Italienischer Nudelsalat

(6 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 45 Minuten
ZIEHZEIT: 2 Stunden

Zutaten

500 g	Nudeln
100 g	Rucola
250 g	Kirschtomaten
125 g	Mozzarella
½	Gurke
	mehrere Stängel Basilikum
	mehrere Stängel Schnittlauch

DRESSING:

4 EL	Apfelessig
7 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser kochen und danach abkühlen lassen.
2. Kirschtomaten halbieren, geschälte Gurke, Rucola und Mozzarella kleinschneiden. Kräuter ebenfalls fein schneiden.
3. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
4. Alle Zutaten miteinander vermengen und mindestens 2 Std. ziehen lassen.

SENF SELBER HERSTELLEN

Schnell gemacht und einfach köstlich

Zutaten

50 g	Senfkörner
60 ml	Wasser
60 ml	Apfelessig
	etwas Zitronensaft
1	Prise Salz
1 EL	Honig

Zubereitung:

Senfkörner, Wasser und Apfelessig in eine Schüssel füllen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Zitronensaft, Salz und Honig hinzufügen und alles pürieren. Abschmecken und nach Geschmack verfeinern, z. B. mit Kurkuma, Thymian oder Rosmarin. Probieren Sie es aus!

TIPP:

In Gläser füllen und drei Wochen ruhen lassen. Das entschärft den Senf, der direkt nach der Verarbeitung zunächst etwas scharf ist. Am mildesten sind weiße Senfkörner, braune und schwarze sind schärfer.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 1269/303 **EW:** 9,2 g **F:** 16,7 g **KH:** 26,5 g **BE:** 2,2