

Kochen mit Klaus

Gemüse-Nudelsalat mit Pesto

Zutaten: (Für 6 Personen)

- 200 g Spiralnudeln, 400 g Zucchini, 1 rote Paprika, 1 Zwiebel, Pfeffer, Salz, 300 g TK-Broccoli, 70 g TK-Erbisen, 2 TL brauner Zucker,
- 200 g kl. Tomaten, 100 g Pesto, 50 g getr. Tomaten in Öl, Olivenöl,
- 15 schw. Oliven, 3 EL weißer Balsamico, 2 EL TK-ital. Kräuter,
- 30 g geröstete Kerne-Mix, 1 hart gekochtes Ei in Viertel, Basilikum

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Zucchini in mittlere, Paprika in kleine Würfel schneiden. Tomaten in Spalten schneiden, Oliven halbieren. Getr. Tomaten klein schneiden (Öl auffangen). ½ Zwiebel in Ringe schneiden, Rest fein würfeln.



2. Zucchini in 4 EL Öl anbraten, Paprika kurz mitbraten, salzen, pfeffern u. abkühlen lassen. Nudeln nach Angabe kochen, 6 Min. vor Garenende Broccoli, 3 Min. später die Erbsen zugeben, abgießen u. Gemüse unter die Nudeln mischen. Zwiebelwürfel, Balsamico, 5 EL Olivenöl, getr. Tomaten mit Öl, Salz, Pfeffer, Zucker u. Kräuter vermengen, mind. 30 Min. ziehen lassen. Nudeln mit Tomaten, Oliven u. dem Pesto in einer großen Schüssel vermischen.



3. Mit Eierviertel, Kernen, Zwiebelringen u. Basilikum garnieren.



Tipp des Chaoten: Eine sehr leckere Grill-Beilage!

