

Kochen mit Klaus

Gemüse-Nudelsalat mit Pistazien-Dressing

Zutaten: (Für 6 Personen)

- 300 g Penne Rigate, 350 g TK-Broccoli, 1 rote Zwiebel, 2 EL Olivenöl,
- 200 g Cocktailtomaten, 1 Knobizehe, 200 g geröstete Pistazienkerne,
- 6 EL Pistazienöl, 1 EL Honig, 3 EL Zitronensaft, ½ P. Zitronenschale,
- 3 EL TK-Italienische Kräuter, 10 schwarze Oliven in Ringen,
- 1 kl. Dose Erbsen-Möhren, 30 g gerieb. Parmesan, frischer Basilikum

Zubereitung:

1. Pistazien aus der Schale holen. Nudeln nach Angabe zubereiten. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen u. auskühlen lassen. Broccoli im Dampfgarer ca. 8-10 Min. zubereiten, auskühlen lassen. Tomaten waschen, trocken tupfen u. halbieren. Ein paar Ringe von der Zwiebel schneiden, Rest mit Knobi fein würfeln. Zucchini in halbe Scheiben schneiden.



2. Für das Dressing ⅔ Pistazien klein hacken u. mit Zitronensaft u. -schale, Pistazienöl u. Kräuter in eine Schüssel geben. Mit Honig, Salz u. Pfeffer abschmecken, 1 Std. marinieren.



3. Zwiebeln, Knobi u. Zucchini in Olivenöl andünsten, mit Nudeln, Broccoli, Oliven Tomaten, Erbsen-Möhren in eine große Schüssel geben, Parmesan u. das Dressing untermengen. Mit Pistazienkernen u. Basilikum garniert servieren.



Tipp des Chaoten: Sehr lecker, eine tolle Variante!



Erstellt von Klaus am 17.07.2016