



Fruchtiger Nudelsalat

Zum Grillen ist Nudelsalat ein Muss! Fruchtig, frisch und mit dem gewissen Extra bringt unser fruchtiger Rucola-Nudelsalat jede Grillparty in Schwung. Die „Berrypower“ liefert nämlich nicht nur extra Vitamine, sondern schützt auch durch die enthaltenen Antioxidantien unsere Zellen.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 g Farfalle
- 400 g Rucola
- 300 g Waldbeeren (frisch oder TK)
- 1 EL Öl
- 1 EL Honig (alternativ: Agavendicksaft o. ä.)
- 3 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Senf
- Salz & Pfeffer

1 Tiefgekühlte Waldbeeren auftauen. Farfalle laut Packung in gesalzenem Wasser bis zur gewünschten Bissfestigkeit kochen und abgießen.

2 Währenddessen den Rucola und die frischen Waldbeeren waschen und trocknen. Beeren mit Öl, Honig, Balsamicoessig und Senf pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Farfalle und Rucola mit dem Waldbeerendressing in einer großen Schüssel mischen und genießen.

Tipp: Kurz in der Pfanne angeröstete Pinienkerne bringen einen leckeren Crunch in den Nudelsalat.

Guten Appetit!