

## Vollkorn-Rohkostsalat Italia

Heute habe ich für euch eines meiner Lieblings-Sommergerichte ausgewählt. Einen leichten Nudelsalat der etwas anders als üblich und sommerlich leicht noch dazu daherkommt. Lass dich überraschen!

### Zutaten für 2-3 Personen:

- 250 gr. Vollkornnudeln – ich nehme gerne Pennette Rigate, Integrale von Barilla
- 1 rote Zwiebel
- 60 gr. getrocknete Tomaten in Öl eingelegt – abgetropft
- 20 gr. Tomatenöl (von den eingelegten Tomaten)
- 100-120 gr. rohen Brokkoli (oder alternativ Karotten)
- 1 gelbe oder rote Paprika
- 50-60 gr. Pesto – Basilikumpesto oder Pesto Rosso... was du magst
- 45 gr. Balsamico weiß
- ¼ TL Salz – schön ist Kräutersalz
- frischer gemahlener Pfeffer
- 1 Hand voll Rucola
- 20 gr. Pinienkerne
- wer möchte – noch 30 gr. Parmesan in Spänen

### Zubereitung:

- Nudeln mit Salz nach Packungsanweisung bissfest kochen – abkühlen lassen
- Zwiebel, getrocknete Tomaten, Brokkoli und Paprika – alles sehr klein schneiden und zu den abgekühlten Nudeln geben
- aus Tomatenöl, Pesto, Balsamico, Salz, Pfeffer ein Dressing herstellen, dieses zu den Nudeln und dem Gemüse geben, vermengen – ziehen lassen
- Pinienkerne in trockener Pfanne vorsichtig anrösten
- kurz vor dem Servieren Rucola (und evtl. Parmesanspäne) unterheben
- Den fertigen Salat mit Pinienkernen bestreut servieren

Namaste und Guten Appetit! Deine Dagi.