Italienischer Pastasalat mit Rucola und Parmesan

Bunter Fusilli-Salat mit Möhrengrün-Dressing

Leicht | 4 Portionen | 60 min.

Pastasalat ist beliebt bei Partys und Picknicks. Probier doch einmal die italienische Variante: Insalata di pasta mista mit Möhrengrün-Dressing. Hier braucht es gar nicht viele Worte, nur so viel sei gesagt: Der italienische Nudelsalat schmeckt in jeder Variation – in unserer Variante mit Fusilli oder mit Muschelnudeln, Penne oder auch ganz simpel mit Spaghetti. Übrigens eignen sich Pastasalate ideal zur Resteverwertung, wenn beim Kochen einmal Nudeln übrig bleiben. Wie ein guter Nudelsalat gelingt? Zum einen ist es wichtig, die Nudeln „al dente“ zu kochen und die Sauce so spät wie möglich hinzuzufügen, da die Nudeln sonst nachziehen und weich werden. Wir empfehlen dir, kurze Nudeln zu verwenden, da diese viel Dressing aufnehmen. Was die Sauce angeht, darf diese nicht zu dickflüssig sein, da sie sich sonst nicht besonders gut verteilen lässt.

Falls du für deine nächste Grillparty weitere Salatinspirationen benötigst, empfehlen wir dir unseren leckeren Tortellini-Salat oder einen grünen Salat mit einem leckeren

Pesto-Dressing.

Zutaten

125 g Rucola

circa 150 g eingelegte getrocknete Tomaten

1 Dose ORO di Parma Kirschtomaten (à 400 g)

500 g frische Fusilli

50 g Pinienkerne

1 Bund frische Möhren mit Möhrengrün

100 g frisch geriebener Parmesan*

eine Handvoll frischer Basilikum

Olivenöl „extra vergine“

Etwas Aceto Balsamico di Modena

Salz und Pfeffer aus der Mühle

---

*Bestimmte Käsesorten (z.B. Parmesan) werden aus tierischem Lab hergestellt und sind daher nicht für vegetarische Gerichte geeignet.

Schritt 1: Die Vorbereitung

Zutaten: Fusilli, Pinienkerne, Salz, Öl, Möhren mit Möhrengrün

Koche zunächst die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser, gieße sie ab und lass sie ein wenig abkühlen. Währenddessen kannst du die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig anrösten. Sie sollten schön goldbraun sein, denn so entfalten die Pinienkerne ihr Aroma am besten. Entferne das Möhrengrün von den Möhren, wasche es gründlich und schneide es klein. Die Möhren werden geschält und dann in Scheiben geschnitten.

Schritt 2: Das Möhrengrün-Dressing

Zutaten: Salz, Pfeffer, Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Möhrengrün

Jetzt kommt das außergewöhnliche – aber unfassbar leckere – Dressing: Dafür verrührst du Salz, Pfeffer und Aceto Balsamico di Modena miteinander. Gib dann Olivenöl sowie das Möhrengrün hinzu und püriere die Masse.

Schritt 3: Das Finale

Zutaten: Fusilli, Rucola, Karotten, getrocknete Tomaten, Basilikum, Kirschtomaten, Pinienkerne, Möhrengrün-Dressing, Parmesan

Gib nun die du die abgekühlte Pasta, den Rucola, die Karottenscheiben, die getrockneten Tomaten und das Basilikum in eine Salatschale. Gieße danach die ungeschälten ORO di Parma Kirschtomaten ab und gib sie zusammen mit den Pinienkernen zum Salat. Serviere den Pastasalat nach Belieben mit dem Dressing und etwas Parmesan. Incredibilmente delizioso!

Verwendete Produkte:

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte