



VEGETARISCH

Mediterraner Linsennudel-Salat

08/2023 | Bildhinweis: Shutterstock

ZUBEREITUNG



Zu Beginn die Linsennudeln nach Anleitung kochen, mit einer Prise Salz würzen und anschließend abgießen. Nebenbei die Aubergine, die Tomaten und die Basilikumblätter waschen.

Die Aubergine in dünne Scheiben schneiden und die Tomaten halbieren. Die halbe Zwiebel und die Knoblauch-Zehe schälen und in ganz kleine Würfel schneiden.

In einer mit Öl erhitzten Pfanne die Auberginenscheiben zusammen mit den Zwiebeln leicht anbraten.

Für das Basilikum-Pesto werden 6 Blätter Basilikum zusammen mit dem Knoblauch und etwas Olivenöl mit einem Pürierstab vermischt, sodass eine gleichmäßige Masse entsteht.

Sobald die Linsennudeln vollständig abgekühlt sind, werden diese mit dem Pesto vermengt. Die Auberginenscheiben, die Zwiebeln, die Tomaten und die übrigen Basilikumblätter hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren noch mit etwas Parmesan bestreuen.

ZUTATEN



- 150 g Linsennudeln
- 1 Aubergine
- 6 Tomaten
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Esslöffel Parmesan (Kuh)
- 10 Blätter Basilikum
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Rezeptvariation

Als Topping-Variante bietet sich Parmesan aus Ziegenkäse an. Mit dieser Verfeinerung geben Sie Ihrem Nudelsalat nochmal eine ganz neue Geschmacksnote.

gesund + aktiv informiert

Auberginen sind kohlenhydrat- und kalorienarm und liefern neben vielen essentiellen Mineralstoffen auch eine Menge Antioxidantien.