



Leichter kochen,
besser essen!



KW 32
2015

Bunter, lauwarmer Sommer-Nudelsalat mit Bischofsmützen-Kürbis-Antipasti

Wenn es für mehr Gäste reichen soll, kannst Du den Salat auch als Beilage beim Grillen reichen oder Bruschetta als Vorspeise servieren: Baguette in Scheiben schneiden, gewürfelte Tomaten mit Kräutern und Mozzarella darauf geben und kurz in den Backofen oder auf den Grill geben. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Dreili-Pasta



Zwiebel, rot



Zucchini



Kirschtomaten, gelb und rot



Bischofsmützen-(Kürbis-)Antipasti



Schnittlauch



Knoblauch



Oregano

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Dreili-Pasta 1) 3)	250 g	500 g
Zwiebel, rot	1	2
Zucchini	1	2
Kirschtomaten, gelb und rot	200 g	400 g
Kürbis-Antipasti 7) 15)	100 g	200 g
Schnittlauch	5 g	10 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Oregano 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 709 kcal
Kohlenhydrate: 101 g
Fett: 23 g, Eiweiß: 17 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, (Rotwein-)Essig, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, großer Topf (2), tiefes Backblech, Sieb, Knoblauchpresse, große Salatschüssel

2



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, **Dreili-Pasta** darin 10–12 Min. bissfest garen.

2 **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel 1 EL **Essig** und 1 EL Wasser verrühren, **Zwiebelstreifen** unterheben und 10–15 Min. ziehen lassen.

3



3 In der Zwischenzeit: **Zucchini** waschen, Enden abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. **Zucchini**, **Kirschtomaten** und **Knoblauch** mit ½ EL **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** vermischen, auf einem tiefen Backblech verteilen und 10–12 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens garen.

4 **Bischofsmützen-Antipasti** grob zerkleinern. **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

6



5 **Dreili-Pasta** in Sieb abgießen, abtropfen und ausdampfen lassen.

6 Für das Salat-Dressing: 4 EL **Olivenöl**, 2 EL **Essig**, **Oregano**, eingelegte **Essig-Zwiebeln**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** dazugeben und alles miteinander vermischen, evtl. noch ein wenig ziehen lassen.

7



7 **Gemüse** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in einer großen Salatschüssel gut mit **Pasta**, **Antipasti** und dem **Dressing** mischen.

8 **Bunten Sommer-Nudelsalat** auf Tellern verteilen, mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und genießen!