Nudelsalat mit Tomaten, Spargel, Pistazien und Feta



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Brokkoli	1 St.
Penne Rigate	300 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
grüner Spargel	1 Bund
Cherrytomaten	300 g
Pistazien	80 g
Bio Zitronen	1 St.
Öl	1 EL
Olivenöl	2 EL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Feta	250 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 6 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in kleine Röschen teilen. Nudeln im kochenden Salzwasser bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. bissfest garen. Nach ca. 6 Min. Brokkoli zugeben und zusammen zu Ende garen. In ein Sieb abgießen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen und Stangen schräg in dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Pistazien hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spargel darin ca. 2 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln und Pistazien zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten.

4. In einer Schüssel Olivenöl mit Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft und Honig verrühren. Nudeln, Brokkoli, Spargel, Frühlingszwiebeln und Tomaten zugeben und gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudelsalat mit Tomaten, Spargel und Pistazien auf Tellern verteilen, Feta darüberbröseln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	678 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	30 g