



# Nudelsalat mit Tomaten und Paprika



 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Balsamicoessig, hell 2 EL

Olivenöl 6 EL

Pfeffer, schwarz

Strauchtomaten 6 St.

Paprika, gelb 2 St.

Frühlingszwiebeln 1 Bund

Penne Rigate 500 g

Knoblauchzehen 1 St.

Basilikum, frisch 50 g

Petersilie, frisch 50 g

Rucola 80 g

## Zubereitung

In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. In einer Schüssel Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Tomaten waschen, Strunk entfernen, entkernen und fein würfeln. Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.

Nudeln ins kochende Wasser geben und ca. 10 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abschütten und kurz abtropfen lassen. Währenddessen Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Alles zum Dressing in die Schüssel geben, Gemüse dazugeben und vermengen.

Rucola waschen und trocken schleudern. Nudeln und Rucola in die Schüssel geben, alles gut vermengen, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 648 kcal

Kohlenhydrate 107 g Ballaststoff 4 g

Eiweiß 19 g Fette 17 g