




# Nudelsalat mit Tomaten und Paprika



 Zeit gesamt  
30min

 Zubereitungszeit  
30min

 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

 Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. In einer Schüssel Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
2. 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.
3. 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.
4. 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 624 kcal

---

Kohlenhydrate 111 g

---

Eiweiß 20 g

---

Ballaststoffe 5 g

---

Fette 13 g

---