



Sommerlicher Nudelsalat

Zeit gesamt
🕒 55min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsepastas	500 g
Zucchini	1 St.
Cashewkerne	50 g
Knoblauchzehen	1 St.
Hanf Öl, kaltgepresst	6 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Senf	1 TL
Himbeerkonfitüre	1 TL
Salz	0.25 TL
Pfeffer, schwarz	
Salat-Mix	125 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Messbecher, mittlerer Topf, Sieb, Schneebesen

1. Pasta

Koche die Nudeln nach Packungsanleitung. Halbiere die Zucchini, entferne das Kerngehäuse und schneide sie in feine Scheiben. Hacke die Cashewkerne grob und gib sie mit den Zucchinis Scheiben in eine Schüssel.

2. Dressing

Schäle und halbiere die Knoblauchzehe. Verrühre das Hanföl mit dem Rotweinessig, dem Senf, der Himbeermarmelade und der halbierten Knoblauchzehe. Würze das Dressing mit Salz und Pfeffer und verrühre alles miteinander.

Tipp: Entferne die Knoblauchzehe bevor du das Dressing weiterverarbeitest, du kannst den Knoblauch aber auch in das Dressing pressen.

3. Salat anrichten

Gib die abgetropften, warmen Nudeln zu den Zucchini und Cashewkernen und rühre sie gemeinsam mit dem Dressing ein. Lass die Mischung etwa 30 Minuten ziehen und hebe dann den Salat unter. Serviere den Salat noch lauwarm oder kalt. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Tipp: Nach Belieben könnt ihr noch eine Frühlingszwiebel und ein paar getrocknete Tomaten klein schneiden und unterheben.

Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	654 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	23 g