



Sommerlicher Rucola-Pasta-Salat

mit Serrano und getrockneten Tomaten



ca. 20min



2 Personen

Serrano ist ein besonders magerer Schinken mit einem mild-aromatischen Geschmack. Er ergänzt vorzüglich den leichten Pastasalat mit getrockneten Tomaten, Rucola und geriebenem Käse, der mit einem leckeren Senfdressing und feinen Chilistreifen verfeinert wird. Der Salat ist übrigens ein echtes Allroundtalent - er schmeckt als leichtes Abendessen auf dem Balkon genauso gut wie auf der Picknickdecke im Park oder als Lunch.

Was du von uns bekommst

- 250g Penne ¹
- 1 Packung Serranoschinken
- 2 Tomaten
- 1 Packung getrocknete Tomaten ¹²
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Rucola
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Honig

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

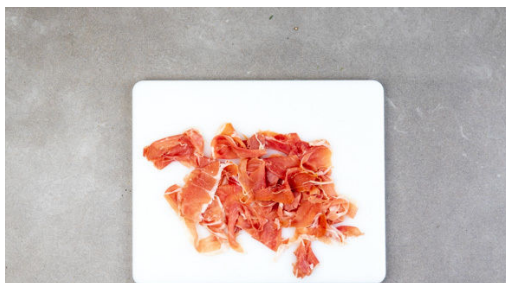
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 21.4g, Kohlenhydrate 101.6g, Eiweiß 37.8g



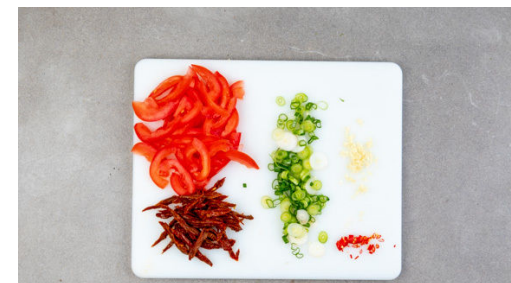
1. Schinken vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Schinken** mit den Fingern in mundgerechte, nicht zu kleine Stücke zupfen.



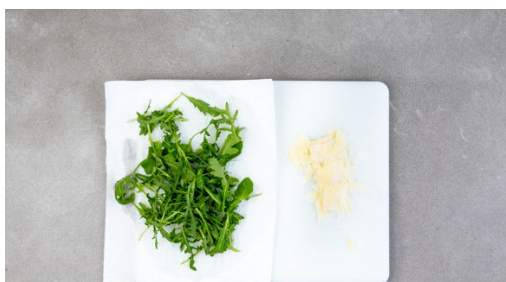
2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher oder einer Tasse ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



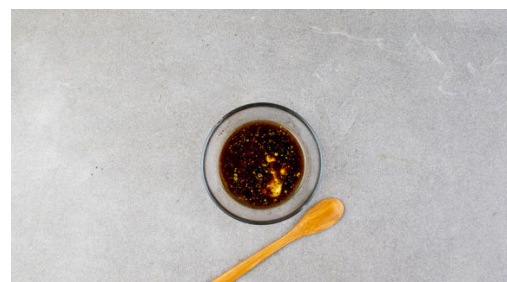
3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden. Die **getrockneten Tomaten** ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Chili je nach Schärfewunsch** entkernen und in feine Ringe oder Streifen schneiden.



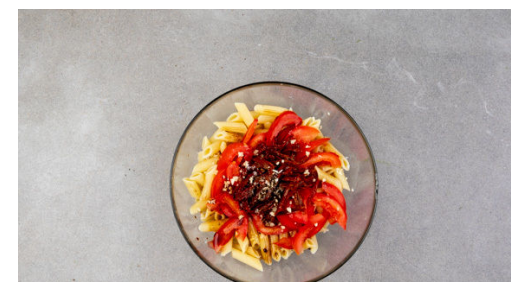
4. Rucola vorbereiten

Den **Rucola** verlesen und den unteren Teil der Stiele abschneiden. Den **Käse** mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln.



5. Dressing zubereiten

Den **Senf** und die **1/2 des Honigs** mit 1-2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und 1-2EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Honig** verwenden.



6. Salat fertigstellen

Die **Pasta** mit den **Tomaten**, den **getrockneten Tomaten**, dem **Rucola**, dem **Knoblauch** und dem **Dressing** vermengen, dabei nach Bedarf **Pastawasser** hinzugeben, bis alles gut vermischt ist. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Schinken**, den **Lauchzwiebeln**, dem **Käse** sowie **Chili nach Geschmack** garnieren und servieren.