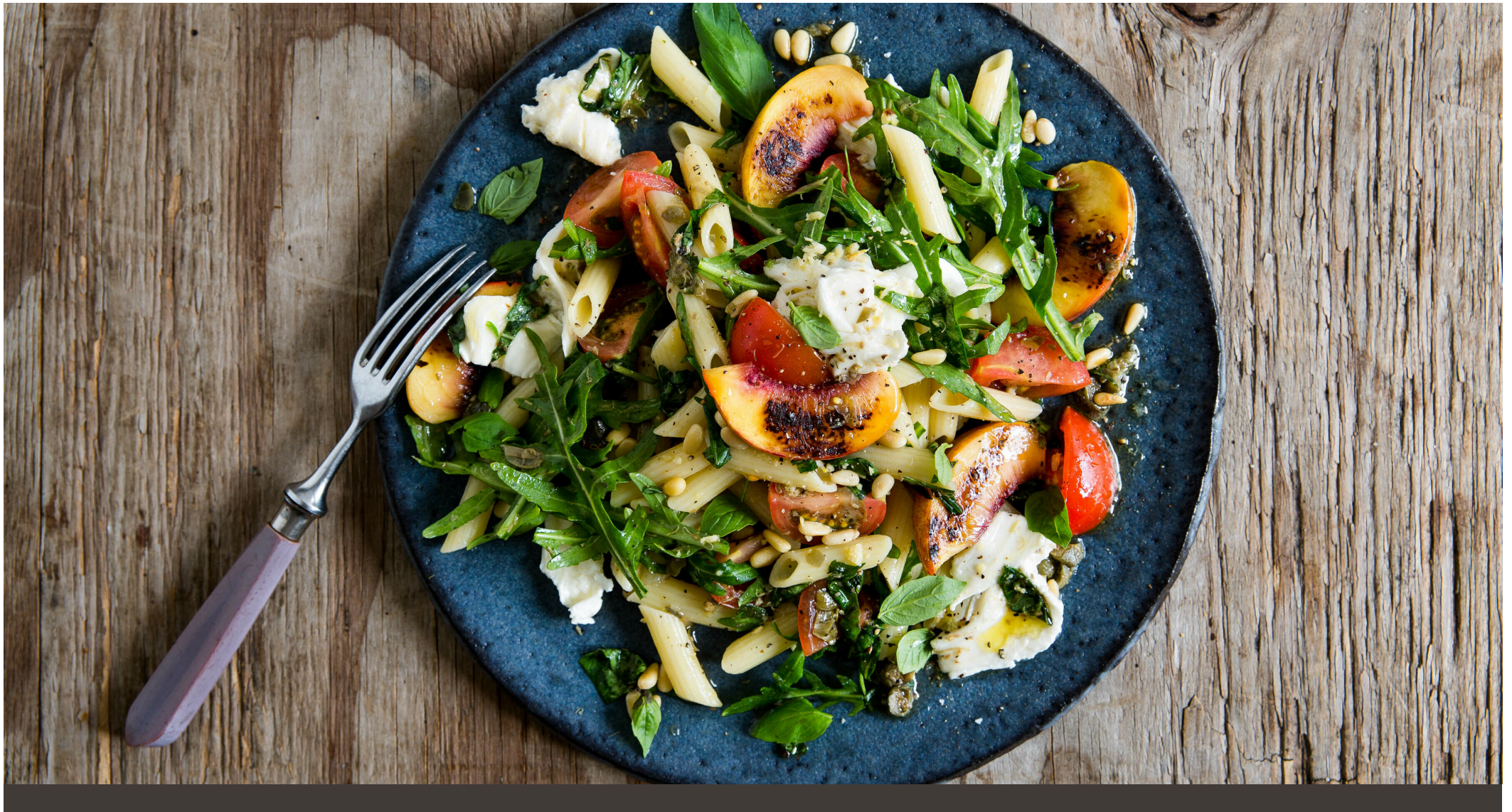




Vollkorn-Pastasalat mit Nektarine

würzig-fein mit Mozzarella und Kapern



unter 20min



3-4 Personen

Gibt es im Sommer etwas Besseres als einen großen Teller Nudelsalat? Besonders, wenn er so frisch und farbenfroh daherkommt mit seinen Massen an Basilikum, saftigen Tomaten und cremigen Mozzarellastücken? Wohl kaum. Aber gebratene Nektarine und würzige Kapern heben das Geschmackserlebnis auf raffinierte Weise auf ein noch höheres Niveau. Das ist schön und einfach zuzubereiten – und perfekt zum Picknick oder Grillen!

- 400g Bio-Vollkornfusilli ¹
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kapern
- 3 Nektarinen
- 20g Basilikum
- 30g Pinienkerne
- 2 Mozzarellas ²
- 200g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

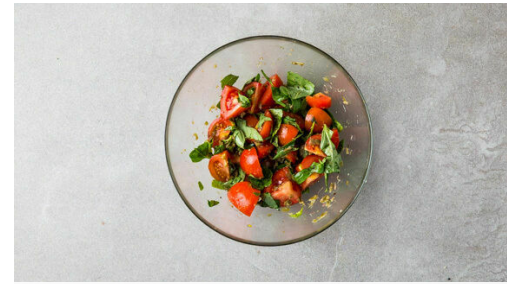
Energie 745kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 28.4g



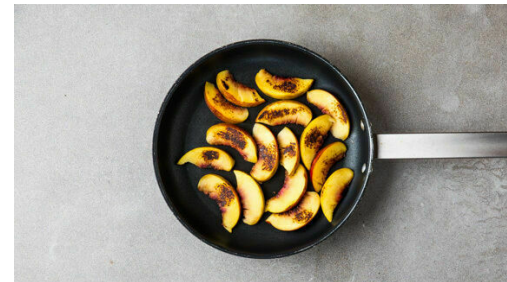
In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Kapern** grob hacken. Die **Nektarinen** in Scheiben schneiden, den Stein entfernen.



Die **Pinienkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, **¾ der Blätter** grob schneiden und mit den **Tomaten**, dem **Knoblauch**, den **Kapern**, 3EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Nektarinen** in derselben Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. goldbraun anbraten, anschließend vom Herd nehmen.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Den **Mozzarella** abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den **Rucola** und die **Pasta** mit den **Basilikum-Tomaten** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** auf Teller verteilen, die **Nektarinen** und den **Mozzarella** darauf anrichten und mit den **Pinienkernen** und dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.