



Rucola-Pasta-Salat mit Serrano

und getrockneten Tomaten



20-30min



3-4 Personen

¡Buenos días! Hier kommt ein temperamentvoller Salat der Königsklasse! Getrocknete Tomaten, Rucola und italienischer Käse versprühen sonniges, mediterranes Flair und der mild-aromatische Geschmack von luftgetrocknetem Serranoschinken einen Hauch spanischer Eleganz. Dieser Pastasalat ist übrigens ein echtes Allroundtalent - er schmeckt als leichtes Abendessen genauso gut wie als sättigender Lunch.

- 400g Bio-Penne ¹
- 2 Pck. Serranoschinken
- 5 Tomaten
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Thai-Chilischote
- 100g Rucola
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ²

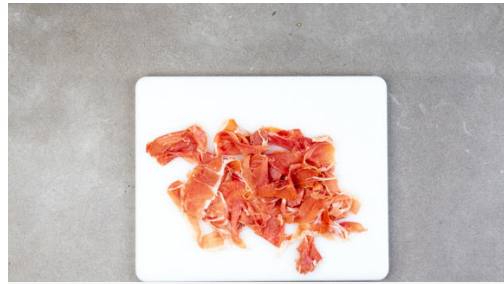
- 2EL Senf³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

- großer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 651kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 26.8g



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



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 **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



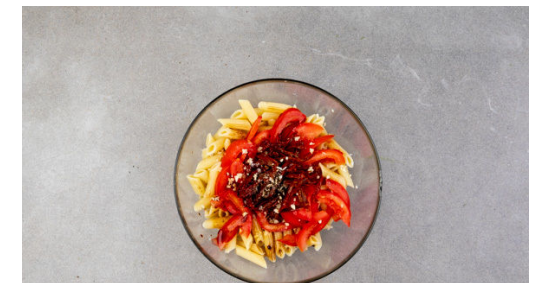
Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden. Die **getrockneten Tomaten** ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



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



2EL Senf und 2TL Honig mit 3EL Olivenöl,
2EL Balsamicoessig und ggf. 1-2EL Wasser
zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz
und Pfeffer abschmecken.



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 der **Chilischote nach Geschmack** garnieren und servieren.