



Rucola-Pasta-Salat mit Serrano

mit Linsen-Strozzapreti und Käse



unter 20min



2 Portionen

¡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 ohne Glutenzusatz ist übrigens ein echtes Allroundtalent – er schmeckt als leichtes Abendessen genauso gut wie als sättigender Lunch.

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 1 Pck. Serranoschinken
- 2 Tomaten
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thai-Chilischote
- 100g Rucola
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

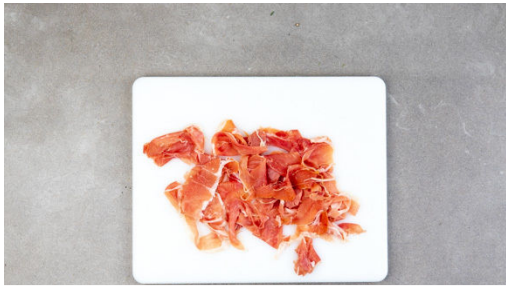
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 27.6g



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.



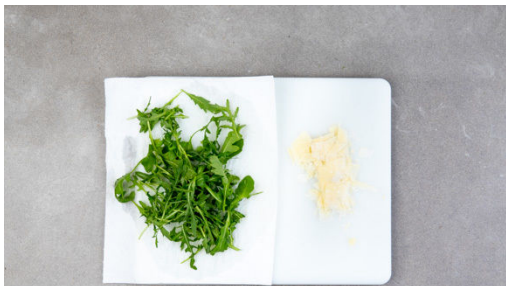
2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher oder einer Tasse ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



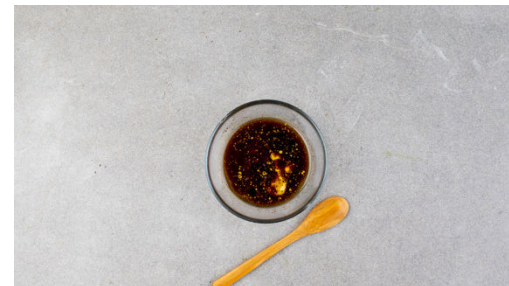
3. Gemüse schneiden

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 würfeln. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



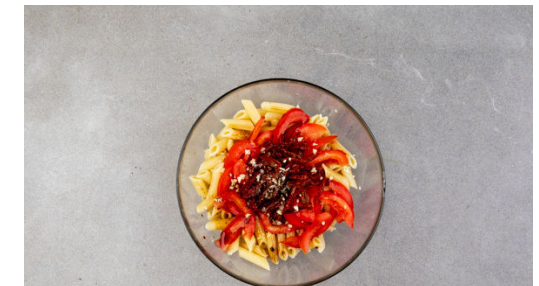
4. Rucola vorbereiten

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



5. Dressing zubereiten

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



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 **Chilischote nach Geschmack** garnieren und servieren.