



Vollkorn-Pastasalat mit Nektarine

würzig-fein mit Mozzarella und Kapern



unter 20min



2 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornfusilli ¹
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Kapern
- 2 Nektarinen
- 10g Basilikum
- 15g Pinienkerne
- 1 Mozzarella ²
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

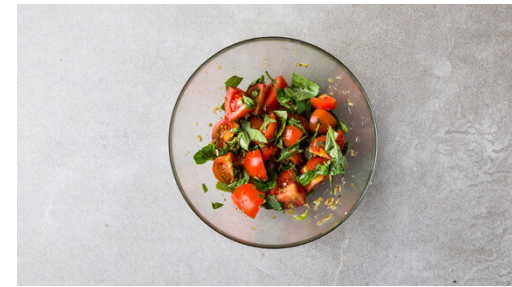
Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 28.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen 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 **½ der Kapern oder mehr nach Geschmack** grob hacken. Die **Nektarinen** in Scheiben schneiden, den Stein entfernen.



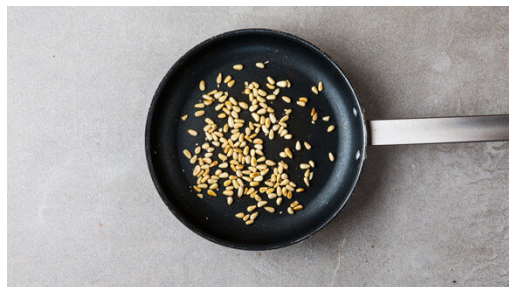
2. Tomaten verfeinern

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, **¾ der Blätter** grob schneiden und mit den **Tomaten**, dem **Knoblauch**, den **Kapern**, 2EL Olivenöl, 2TL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Pasta kochen

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



4. Pinienkerne rösten

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.



5. Nektarinen anbraten

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



6. Mozzarella vorbereiten

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.