



## Sommerlicher Rucola-Pasta-Salat

mit Prosciutto und getrockneten Tomaten



20-30min



2 Personen

Luftgetrockneter Prosciutto mit seinem mild-aromatischen Geschmack ergänzt vorzüglich den leichten Pastasalat mit getrockneten Tomaten, Rucola und geriebenem Käse, der mit Senfdressing und 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 Torchiette<sup>1</sup>
- 1 Packung luftgetrockneter Schinken
- 2 Tomaten
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Rucola
- 1 Stück Hartkäse<sup>7</sup>
- 1 Päckchen Senf<sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Honig
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>17</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

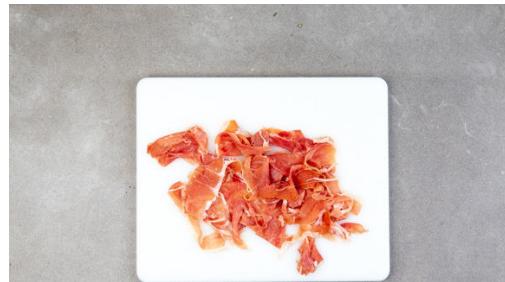
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 21.0g, Kohlenhydrate 103.1g, Eiweiß 32.5g



### 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 6-8Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher oder einer Tasse ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



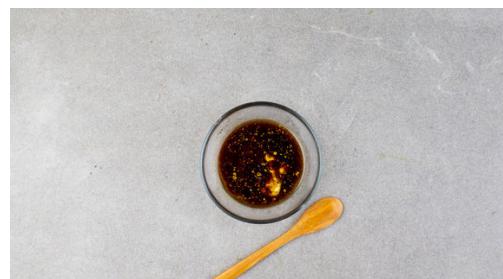
### 3. Gemüse schneiden

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 würfeln. Die **Chilischote 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 1TL Honig mit 1-2EL 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 **Chili nach Geschmack** garnieren und servieren.