



Sommerlicher Rucola-Pasta-Salat

mit Prosciutto und getrockneten Tomaten



20-30min



3-4 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

- 500g Torchiette ¹
- 1 Packung luftgetrockneter Schinken
- 4 Tomaten
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Rucola
- 2 Stück Hartkäse ⁷
- 2 Päckchen Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Honig
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

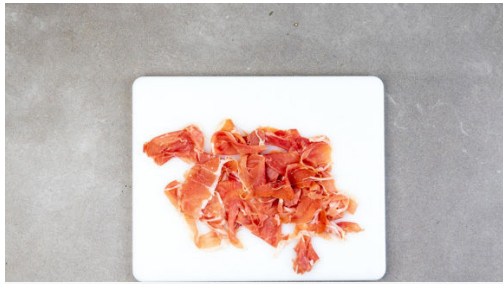
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 20.0g, Kohlenhydrate 99.4g, Eiweiß 31.6g



1. Schinken vorbereiten

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.



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



6. Salat mischen

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.