



## Nudelsalat mit Serrano und Rucola

mit High-Protein-Penne und Käse



20-30min



4 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 (High-Protein-)Pastasalat ist übrigens ein echtes Allroundtalent – er schmeckt als leichtes Abendessen genauso gut wie als sättigender Lunch.

## Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne <sup>2</sup>
- 2 Pck. Serranoschinken
- 5 Tomaten
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Thai-Chilischote
- 100g Rucola
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>1,3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf <sup>4</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>5</sup>

## Küchenutensilien

- großer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

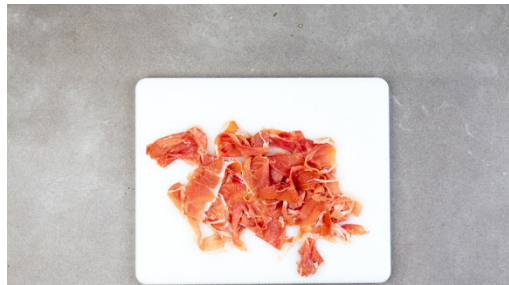
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 24.7g, Kohlenhydrate 62.4g, Eiweiß 53.7g



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



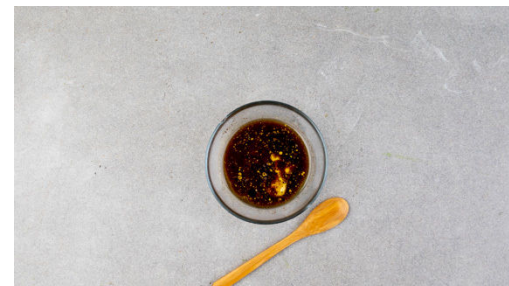
### 3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden. Die **getrockneten Tomaten** ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die **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.



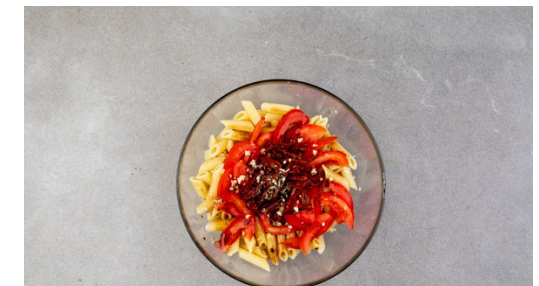
### 4. Rucola vorbereiten

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



### 5. Dressing zubereiten

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.



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