



Rucola-Pasta-Salat mit Serrano

und getrockneten Tomaten



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

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Pck. Serranoschinken
- 2 Tomaten
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 100g Rucola
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

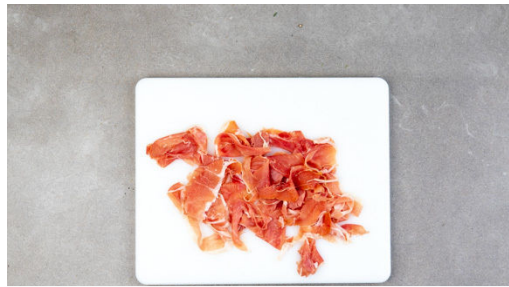
Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Sojabohnen

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 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher oder einer Tasse ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



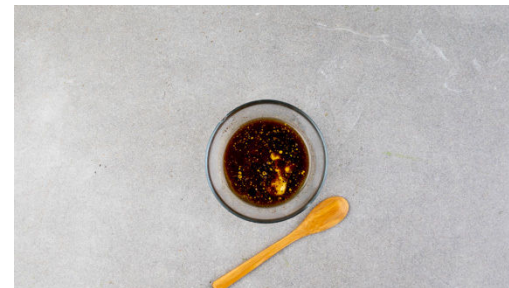
3. Gemüse schneiden

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.



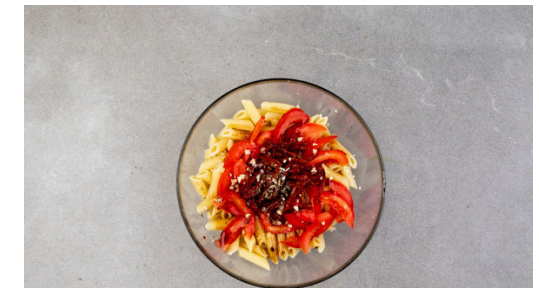
4. Rucola vorbereiten

Den **Rucola** ggf. verlesen und den unteren Teil der Stiele abschneiden.



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.