

Nudelsalat mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Penne Rigate Nudeln

Salz, Pfeffer und 1-2 EL Zucker

250 g Möhren

1 kleine Zucchini (ca. 250 g)

2 Zwiebeln

250 g Champignons

4 EL Olivenöl und 6 EL heller Balsamessig

200 g Kirschtomaten

4 Zweig Oregano

2 Scheiben (à 150 g) Schafskäse

4 Pflücksalatblätter

Zubereitung:

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Pilze putzen, säubern und halbieren.

Nudeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und vorbereitetes Gemüse darin ca. 8 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach ca. 6 Minuten mit Zucker bestreuen. Mit Essig ablöschen.

Vorbereitetes Gemüse und Nudeln mischen, ziehen lassen. Tomaten waschen, halbieren. Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Schafskäse würfeln. Tomaten, Oregano und Käse zum Salat geben und unterheben. Salatblätter waschen, trocken schütteln. Salat und Salatblätter anrichten.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Ca. kJ/ kcal: 1970/470 / Eiweiß:25 g / Kohlenhydrate: 48 g / Fett: 19 g