

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

CALIFORNIA SUMMER PASTA SALAT

ZUTATEN:

20 g Pinienkerne
250 g Tagliatelle
etwas Salz, Pfeffer
2 Stk. Knoblauchzehen
8 El Apfelessig
50 ml Gemüsebrühe
2 TI Dijonsenf
2 TI Honig
1/2 TI grob geschroteter Chili
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 El Olivenöl
1 Stk Zwiebeln (Gemüse- oder Rot)
100 g Champignons
150 g Rucola
1-2 Stk. Mango
20 g Pinienkerne

ZUBEREITUNG:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Inzwischen den Knoblauch pellen, fein würfeln und im Mörser mit etwas Salz fein zerreiben. Mit Apfelessig, Gemüsebrühe, Dijonsenf, Honig, 1 Prise geschrotetem Chili und etwas Pfeffer verquirlen. Das Olivenöl mit einer Gabel unterschlagen.

Die Zwiebeln pellen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in sehr feine Scheiben hobeln. Nudeln, Pilze und Zwiebeln mit dem Dressing mischen.

Rucola putzen. Mangos schälen und Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Rucola und Mango vorsichtig unter die marinierten Nudeln mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit dem restlichen Chili bestreut servieren.