

Pasta-Salat mit rotem Pesto

Freunde, es ist endlich soweit, der Sommer ist da und ihr könnt den Glühwein jetzt tatsächlich zur Seite stellen! Aufgrund der wärmeren Temperaturen bringen wir euch diesmal einen herrlich würzigen Pasta Salat mit rotem Pesto. Der Umami-Geschmack der getrockneten Tomaten in Kombination mit dem rauchigen Grillpaprika ist einfach unfassbar gut. Also Vorsicht, es besteht die Gefahr, sich zu überessen 😊. Lasst uns loslegen...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 30 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3 Portionen

für das Pesto:

- 100g gegrillte Paprika aus dem Glas
- 100g hochwertige getrocknete Tomaten
- 50g Walnusskerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tamari
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Chiliflocken nach Belieben

weitere Zutaten:

- 300g (glutenfreie) Pasta nach Wahl
- 3 EL Pinienkerne
- etwas Rucola Salat
- 5-6 kleine Cherrytomaten geviertelt
- Hefeflocken zum Bestreuen (optional)

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Alle Zutaten für das Pesto in einen Mixbehälter geben und entweder mit dem Pürierstab oder in einem Standmixer zerkleinern. Es dürfen ruhig noch kleine Stückchen übrig bleiben. Solltet ihr getrocknete Tomaten in Öl verwenden, überschüssiges Öl vorher etwas abtropfen lassen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
2. Die Pasta nach Packungsanleitung kochen, abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Falls ihr einen warmen Pasta-Salat bevorzugt, dann einfach die kalte Dusche weglassen. 😊
3. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Pfanne dabei öfters schwenken, da die Samen ansonsten sehr rasch verbrennen.
4. Die Pasta mit dem Pesto gut vermengen, mit den Pinienkernen bestreuen und mit etwas Rucola und den geviertelten Cherrytomaten toppen.
5. Wer mag, der verfeinert den Pasta-Salat mit einer Portion leicht nussig, käsig schmeckender Hefeflocken.



Rezeptbeschreibung

Getrocknete Tomaten sind nicht nur extrem schmackhaft, sie sind noch dazu richtige Vitaminbomben (B1, B6, C & E). Zudem sind die Mineralstoffe Kalium und Magnesium sowie Spurenelemente - wie Eisen, Kupfer, Zink, Jod und Mangan enthalten. Besondere Aufmerksamkeit verdient der enthaltene Pflanzenstoff Lycopin, welcher antioxidativ & krebshemmend wirkt und zur Prävention von Herzkreislauferkrankungen und Schlaganfällen beitragen kann.

WICHTIG: Achtet beim Kauf darauf, dass die Tomaten möglichst "Bio" und in wenig (oder keinem) Öl eingelegt sind. Wir kaufen die getrockneten Tomaten ausschließlich im Reformhaus.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik