

## Sommerlicher Nudelsalat mit Feta



Das sommerliche Wetter lädt förmlich zu einem Grillnachmittag mit Freunden ein. Und was darf dabei neben Würstchen, Fleisch, Baguettes, Soßen und Gemüse nicht fehlen? Genau! Ein leckerer Salat. Am beliebtesten sind Nudelsalate. Dieser leichte Nudelsalat eignet sich aber auch hervorragend als gesunder Snack für das Büro, oder für zwischendurch.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

- 250 g Nudeln, z.B. Rigatoni, Spiralnudel oder Fusilli
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Stck. Frühlingszwiebeln
- 250 g Feta-Käse
- 150 g Tomate(n), getrocknete in Öl
- 100 g Oliven, schwarze, im Ganzen (optional: in Scheiben geschnitten)
- 1 Stck. Zucchini
- 2 EL Sonnenblumenkerne oder Körner-Mix
- 8 EL Balsamessig, heller
- 8 EL Olivenöl
- 100 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer, Oregano, Knoblauch
- Zucker (Alternative: Agavendicksaft)

## Zubereitung

1. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten klein schneiden. Die frischen Cocktailtomaten vierteln. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, dabei auch einen Teil von den grünen Stängeln mit verwenden. Fetakäse würfeln. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.
3. Etwa 3 EL Öl aus dem Glas der getrockneten Tomaten in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Zucchiniwürfel bei mäßiger Hitze in etwa 5 Min. weich dünsten.
4. Die Nudeln in eine Schüssel geben und die frischen Tomaten, getrocknete Tomaten, Frühlingszwiebelringe, Olivenscheiben, Fetawürfel und die Sonnenblumenkerne dazugeben. Die Zucchiniwürfel mit dem Öl aus der Pfanne noch warm über den Salat geben.
5. Für das Dressing Wasser, Essig, Öl, Gemüsebrühe, Senf, Zucker (alternativ: Agavendicksaft) und die Gewürze miteinander mischen und über den Nudelsalat geben. Alles gut vermengen und mindestens 1 - 2 Std. ziehen lassen.



### TIPP:

- Je nach Geschmack kann man auch etwas mehr Essig oder Öl verwenden. Man kann den Salat gleich servieren, aber er **schmeckt noch besser**, wenn er **durchgezogen** ist.
- Schmeckt **sehr gut zu Gegriltem** oder einfach mal als **Alternative zu den Nudelsalaten mit Mayonnaise**.