

Sommerlicher Nudelsalat mit Pesto, Tomaten und Parmesan



Ein sommerlicher Nudelsalat mit Pesto, Tomaten und Parmesan ist genau das Richtige, wenn Ihr ein unkompliziertes Rezept sucht, das frisch schmeckt, gut vorbereitet werden kann und trotzdem nach etwas Besonderem aussieht. Besonders praktisch ist, dass Ihr für dieses Rezept keine komplizierte Technik braucht und viele Zutaten direkt aus dem Vorrat oder vom Wochenmarkt kommen.

..... Sommerlicher Nudelsalat mit Pesto – für 4 Personen

Zutaten sommerlicher Nudelsalat mit Pesto

- 400 g kurze Pasta, zum Beispiel Fusilli, Penne oder Farfalle
- 250 g Cherrytomaten
- 1 Glas grünes Pesto, am besten Basilikumpesto
- 80 g Parmesan am Stück
- 1 Kugel Mozzarella oder Mini-Mozzarella
- 1 Handvoll Rucola
- 3 - 4 EL getrocknete Tomaten in Öl
- 2 EL Pinienkerne
- 2 - 3 EL Olivenöl
- 1 - 2 EL heller Balsamico oder Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Optional: frisches Basilikum

Der Pfiff: Statt nur Mayo oder Standard-Dressing bekommt der Salat durch Pesto, geröstete Pinienkerne, Parmesan und getrocknete Tomaten einen deutlich hochwertigeren Geschmack, bleibt aber total unkompliziert und sommertauglich.

Zubereitung: Sommerlicher Nudelsalat mit Pesto

1. Kocht zuerst die Pasta in reichlich Salzwasser bissfest. Nehmt die Nudeln lieber eine Minute früher aus dem Wasser, damit sie später im Salat noch Struktur behalten. Gießt sie ab, lasst sie kurz ausdampfen und gebt die noch warme Pasta in eine große Schüssel und vermengt sie mit 1 bis 2 Esslöffeln Olivenöl. So kleben die Nudeln nicht zusammen und nehmen später das Pesto besser auf.
2. Halbiert in der Zwischenzeit die Cherrytomaten. Schneidet die getrockneten Tomaten in feine Streifen und lasst den Mozzarella gut abtropfen. Eine große Kugel Mozzarella könnt Ihr in mundgerechte Würfel schneiden oder mit den Fingern zupfen. Mini-Mozzarella halbiert Ihr am besten.
3. Röstet die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze an. Bleibt dabei am Herd, denn Pinienkerne bräunen schnell. Sobald sie leicht goldgelb sind und nussig duften, nehmt Ihr sie aus der Pfanne und lasst sie auf einem Teller abkühlen.
4. Rührt nun das grüne Pesto mit 1 bis 2 Esslöffeln Olivenöl und 1 Esslöffel hellem Balsamico oder Zitronensaft glatt. Wenn das Ganze etwas zu fest ist, könnt Ihr einen kleinen Schuss Nudelwasser oder etwas mehr Olivenöl ergänzen.
5. Vermischt die Pasta gründlich mit dem Pesto-Dressing, bis jede Nudel leicht überzogen ist. Das gelingt besonders gut, wenn die Nudeln noch lauwarm sind. Hebt anschließend die Cherrytomaten, getrocknete Tomaten und Mozzarella unter und reibt den Parmesan grob darüber oder hobelt ihn mit einem Sparschäler in feine Späne.
6. Gebt kurz vor dem Servieren den Rucola und die gerösteten Pinienkerne dazu. So bleibt der Rucola frisch und die Pinienkerne behalten ihren Biss. Schmeckt den Nudelsalat zum Schluss mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf etwas Zitronensaft ab. Wenn Ihr mögt, zupft Ihr noch frisches Basilikum darüber.



Tipps, damit der Nudelsalat besonders aromatisch wird

- Wenn Ihr das Pesto unter leicht warme Nudeln hebt, verbindet sich alles besser und der Salat schmeckt runder. Lasst den Salat danach etwa 15 bis 20 Minuten ziehen, bevor Ihr Rucola und Pinienkerne ergänzt. So können sich Pesto, Tomaten, Öl und Parmesan gut verbinden.
- Auch die Nudelform macht einen Unterschied. Fusilli nehmen Pesto sehr gut auf, weil sich die Sauce in den Spiralrillen sammelt. Penne bleiben schön bissfest und Farfalle sehen auf dem Buffet besonders hübsch aus.
- Wenn Ihr es würziger mögt, gebt eine kleine fein geriebene Knoblauchzehe in das Pesto-Dressing.

Wozu passt der sommerliche Nudelsalat?

- Dieser Pesto-Nudelsalat passt hervorragend zu gegrilltem Gemüse, Hähnchen, Fisch oder knusprigem Brot.
- Er funktioniert aber auch allein als vegetarisches Hauptgericht, weil Pasta, Käse, Nüsse und Olivenöl gut sättigen.
- Für ein Buffet könnt Ihr ihn in einer großen Schüssel servieren und die Pinienkerne erst direkt vor dem Essen darüberstreuen.
- Wenn Ihr ein mediterranes Menü plant, könnt Ihr dazu Antipasti, Bruschetta oder einen Tomatensalat reichen.

Vorbereitung und Aufbewahrung

- Ihr könnt den Nudelsalat gut vorbereiten, solltet aber nicht alle Zutaten sofort mischen. Pasta, Pesto-Dressing, Tomaten und getrocknete Tomaten können einige Stunden vorher vermengt werden. Mozzarella, Rucola, Parmesan und Pinienkerne gebt Ihr besser erst kurz vor dem Servieren dazu. So bleibt der Salat frisch, der Rucola fällt nicht zusammen und die Pinienkerne werden nicht weich.
- Im Kühlschrank hält sich der Nudelsalat gut verschlossen etwa ein bis zwei Tage. Nehmt ihn vor dem Essen etwa 20 Minuten früher heraus, denn bei Zimmertemperatur schmecken Pesto, Tomaten und Parmesan aromatischer. Wenn der Salat nach dem Kühlen etwas trocken wirkt, rührt Ihr einfach einen kleinen Schuss Olivenöl oder Zitronensaft unter.

Gesundheitliche Aspekte der Hauptzutaten

- Dieser Nudelsalat passt gut in eine mediterran geprägte Alltagsküche. Die mediterrane Ernährung setzt traditionell auf Gemüse, Kräuter, Getreideprodukte, Nüsse und Olivenöl und gilt als abwechslungsreiche, pflanzenbetonte Ernährungsweise.
- Tomaten liefern viel Geschmack bei wenig Kalorien und bringen durch ihre Frische Leichtigkeit in den Salat.
- Olivenöl liefert vor allem einfach ungesättigte Fettsäuren. Olivenöl gilt als ernährungsphysiologisch wertvolles Speiseöl mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigter Ölsäure sowie antioxidativ wirkenden Polyphenolen.
- Parmesan und Mozzarella bringen Eiweiß, Calcium und Sättigung in den Salat. Da Käse zugleich Salz und Fett enthält, ist die Menge im Rezept bewusst moderat gehalten. Parmesan wird sparsam verwendet, gibt aber durch sein intensives Aroma viel Geschmack.

FAQ: Häufige Fragen zum sommerlichen Nudelsalat mit Pesto

1. Kann ich den Nudelsalat einen Tag vorher zubereiten?

Ja, das geht gut. Mische Pasta, Pesto, Tomaten und getrocknete Tomaten vorab. Rucola, Mozzarella, Parmesan und Pinienkerne gibst du erst kurz vor dem Servieren dazu.

2. Welche Nudeln eignen sich am besten für Pesto-Nudelsalat?

Fusilli, Penne und Farfalle sind ideal. Sie bleiben bissfest und nehmen das Pesto gut auf.

3. Kann ich statt grünem Pesto auch rotes Pesto verwenden?

Ja, rotes Pesto passt ebenfalls sehr gut. Der Salat schmeckt dann kräftiger und tomatiger.

4. Wie wird der Nudelsalat cremiger?

Rühre das Pesto mit etwas Nudelwasser, Olivenöl oder einem kleinen Löffel Joghurt glatt. So verteilt es sich besser an der Pasta.

5. Wie bleibt der Rucola frisch?

Gib den Rucola erst kurz vor dem Servieren in den Salat. So bleibt er knackig und fällt nicht zusammen.

6. Kann ich den Nudelsalat vegan zubereiten?

Ja. Verwende veganes Pesto, lass Parmesan und Mozzarella weg oder ersetze sie durch pflanzliche Alternativen.

7. Wie lange hält sich der Nudelsalat im Kühlschrank?

Gut verschlossen hält er sich etwa ein bis zwei Tage. Am besten schmeckt er, wenn du ihn vor dem Essen kurz bei Zimmertemperatur stehen lässt.

8. Kann ich den Salat zum Grillen mitnehmen?

Ja, dafür ist er sehr gut geeignet. Transportiere ihn gekühlt und gib Rucola sowie Pinienkerne erst kurz vor dem Essen dazu.