



Mediterran, exotisch, vollwertig

## Sommerliche Nudelsalate in neuer Vielfalt

Nudelsalate sind beliebte Sommer-Evergreens, weil sie sich bestens für Gartenpartys, Grillabende oder zum Mitnehmen für Ausflüge & Picknicks eignen. Es gibt etliche Möglichkeiten, Nudelsalate kreativ zu interpretieren. Ob vollwertig, mediterran, exotisch oder mit fruchtigen Akzenten.

Auch wenn viele beim Stichwort Nudeln automatisch an Bella Italia denken, hat der beliebte Genuss seinen Ursprung viel weiter östlich. Jene Legende, welche Italien zur „Nudelnation“ gemacht hatte, wurde von Marketingfachleuten ersonnen. Die Vereinigung der amerikanischen Makkaroni-Hersteller schrieb 1929 einen entsprechenden Artikel, um außerhalb der italienischen Migranten neue Märkte für ihre Produkte zu erschließen. Es hat sich gelohnt. Heute ist Amerika der größte Nudelkonsument der Welt.

Als archäologisch erwiesen gilt hingegen, dass die ältesten Nudelgerichte bereits vor 4.000 Jahren in China verzehrt wurden, erste schriftliche Hinweise gibt ein mesopotamisches Rezept, datiert auf

etwa 1.700 v. Chr. Auch die alten Griechen und Römer verspeisten gerne Weizenteig in Form von dünnen Nudelblättern, genannt „Laganum“. Sie entsprechen den Vorläufern der heutigen Lasagne. In der Renaissance entwickelten sich Ligurien, Genua sowie Neapel zu wahren Hochburgen für die Herstellung und den Export von Nudeln. Heute ist die Auswahl so groß wie nie.

### TIPP 1: Variieren Sie Nudeln

Nudeln gibt es in unzähligen Formen, die dem Gericht jeweils einen anderen Biss verleihen. Auch etliche Rohstoffe stehen zur Verfügung. Neben klassischen Weizenteigen sind es Dinkel oder historische Getreidesorten wie Emmer und Einkorn,

glutenfreie Hirse oder Buchweizen. Daneben gibt es Nudeln aus Linsen, Erbsen, Kichererbsen und Edamame (Sojabohnen). Bitte halten Sie sich hierbei genau an die vorgegebene Kochzeit, da diese ohne das Klebereiweiß Gluten leichter instabil werden. Besonders leicht sind Reisnudeln.

### TIPP 2: Servieren Sie Pasta einmal anders

Je nach Rezept können Nudelsalate insbesondere an heißen Tagen etwas „zusammenfallen“. Es gibt schönere Alternativen fürs Auge. Beispiele: Arrangieren Sie „Nudelnester“. Drapieren Sie die Nudeln kreisförmig zu einem Nest, während Gemüse, Käsestückchen, Soße und sons-

tige Bestandteile in die Mitte gefüllt werden. Dafür benötigen Sie lange Nudeln wie Spaghetti oder Tagliatelle. Praktisch zum Mitnehmen und ein wahrer Augenschmaus sind geschichtete Salate in Einmachgläsern. Diese eignen sich auch als Häppchensalate auf Partys in kleinen Dessertgläsern. Beachten Sie dabei die richtige Reihenfolge: Zuerst füllen Sie das Dressing ein, dann folgen feste Zutaten wie Nudeln, Thunfisch, Hülsenfrüchte. Anschließend farblich Schicht um Schicht Gemüse wie Mais, Paprika und Tomaten einfüllen, zuoberst Blattsalate und Blattgemüse sowie Toppings rund um Nüsse und Kerne. So bleibt der Schicht-Salat stabil und frisch.

### TIPP 3: Dressing-Vielfalt aus aller Welt

Ob italienisches Pesto, mexikanische Salsa, asiatische Kokosmilchsoße oder arabische Gewürzmischungen rund um Kurkuma, Muskat, Kreuzkümmel und Piment: Dressings lassen sich beliebig variieren. Probieren Sie einmal Kombinationen wie Mandelmus mit Orangensaft,

Apfelessig mit Feigensenf oder ein Pesto aus Hummus mit getrockneten Tomaten.

### TIPP 4: Kreative Toppings – denn das Auge isst mit!

Nüsse und Kerne sind beliebte Toppings, die schön aussehen und eine Extra-Portion Omega-3-Fettsäuren liefern. Favorit in puncto Nährstoffen sind Walnüsse! Für noch mehr Geschmackstiefe rösten Sie Kürbiskerne, gehackte Haselnüsse und Pistazien zuvor etwas an. Cashews, Erdnüsse und Pekannüsse mit Gewürzen wie Chili, Curry-Pulver und Cayenne-Pfeffer vermengen, ebenfalls kurz anrösten und servieren – dies verleiht den Toppings mehr Farbe und Schärfe. Kräuter sind ebenfalls beliebt, um den Nudelsalat optisch abzurunden, hierbei dürfen ganze Rosmarin-Zweige oder Basilikum-Blätter oben auf liegen. Früchte bilden die Königsklasse: ob frische Erdbeeren, Himbeeren, getrocknete Aprikosen, Pfirsiche, Ananas, Papayas, Feigen: Sie runden den Salat um eine fruchtige Komponente ab und bilden appetitliche Eyecatcher.

dwi ■



## MEDITERRANER NUDELSALAT MIT CHAMPIGNONS UND CANNELLINI-BOHNEN AN CREMIGEM PISTAZIEN-PESTO

Dieser vollwertige Salat ist ideal zum Mitnehmen. Sein Dressing aus Pistazien-Pesto ist schön cremig, schmeckt nach Süden und bleibt bei Hitze haltbar. Bohnen, Nüsse und Kerne liefern viel Protein.

### Zutaten

250 g	Farfalle (alternativ Rigatoni)
1 Dose	weiße Cannellini-Bohnen (ca. 240 gr.)
200 g	Champignons
100 g	getrocknete Tomaten
100 g	Tomaten
100 g	Rucola

### Pesto

100 g	Pistazien
50 g	Pinienerkerne
100 ml	Olivöl
100 ml	Gemüsebrühe
2 bis 3	Handvoll Basilikumblätter
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Ahornsirup oder Zucker
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Farfalle nach Packungsanweisung kochen.
- Champignons schneiden, mit etwas Knoblauch, Salz und Pfeffer anbraten.
- Restliche Salatzutaten waschen, Tomaten schneiden, alles vermengen.
- Pesto-Zutaten in einen Mixer geben und vermischen. Dem Salat so viel Pesto zugeben wie gewünscht, eventuelle Reste umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit – Buon appetito!



Leckeres Frühstück  
Bodenständig schwäbische Küche

Kuchen und Torten von der  
5 Sterne Konditorei Siehler

Überdachte Terrasse

Festsaal für Hochzeiten und andere Feiern

Idyllisch gelegen im Tal der  
Geislinger Steige

### STRAUBS MEHLSTUBE

Schimmelmühle 1  
73312 Geislingen a.d. Steige  
Tel. 07331 715 414  
www.straub-muehle.de