

Nudel-Gemüse-Salat

Rezept für 1 Portionen
Dauer: ca. 20 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Blumenkohl / Karfiolrose	50 g
Bärlauchblätter	30 g
Olivenöl	2 Esslöffel
Nudeln / Pasta	30 g
Zwiebeln	½ Stk.
Paprika, rot	½ Stk.
weißer Spargel	50 g
Knoblauch	½ Stk.
Parmesan	1 Esslöffel
Salz	
Frisch gemahlener Pfeffer	

Zubereitung:

Nudeln kochen,
Zwiebel und Paprika klein schneiden,
Karfiol in kleine Röschen teilen,
Spargel und Karfiol bissfest kochen.
Bärlauchblätter kurz überbrühen, in kaltem Wasser abschrecken,
gut ausdrücken und fein hacken.
Knoblauch schälen und grob hacken.
Bärlauch mit Knoblauch, Parmesan und Olivenöl fein pürieren,
mit Salz, Pfeffer abschmecken.
Nudeln mit Gemüse und Pesto vermischen.

Dieses Gericht hat pro Portion nur 311 kcal.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1243-Nudel-Gemuese-Salat.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at