



Rezept für Haferkleienudeln mediterran als Beilage für ca. 4 Personen

Zutaten

Ca. 150g Haferkleienudeln Fusilli (oder jede andere Sorte)
Salz für das Nudelwasser
2-3 EL Pesto alla genovese oder Rucola (ganz nach Geschmack)
100 bis 150g in Öl marinierte getrocknete Tomaten (abgetropft)
25g Pinienkerne
2 EL Parmesanflocken
1 Hand voll Rucola

Zubereitung:

1. Nudeln ca. 12 Minuten (oder kürzer, je nach Sorte) in Salzwasser kochen und abschütten.
2. Währenddessen die getrockneten Tomaten abtropfen lassen
3. Das Pesto nach Wahl zu den noch warmen Nudeln hinzugeben und gut vermengen
4. Die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden und unter die Nudeln mischen
5. Pinienkerne und Parmesanflocken ebenfalls unter die Nudeln mischen
6. Vor dem Servieren den frischen Rucola dazugeben und kurz untermischen
7. Nach Geschmack direkt noch lauwarm essen oder zum späteren Servieren 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

my bodyfy[®]
Victoria Boulevard A 106
77836 Rheinmünster

07223-7670617
0163-6353095

kontakt@my-bodyfy.de
www.my-bodyfy.de

