

Herbstlicher Nudelsalat im Glas mit Birne, Walnüssen und CAMBOZOLA



Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat:

200 g kurze Vollkorn-Pasta
40 g Walnuskerne
70 g frischer Rucola
1 reife, feste Birne
100 g CAMBOZOLA

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl, extra nativ
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1 TL Senf
1 kleine Schalotte, fein gewürfelt
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Pasta nach Packungsanleitung in gut gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen, dabei 3 EL vom Kochwasser auffangen. Pasta in einem Sieb mit kaltem Wasser kurz abschrecken.
2. Währenddessen nach Belieben die Walnuskerne ggf. grob hacken und dann in einer kleinen Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
3. Alle Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen in einer Schüssel verrühren. Zuletzt das aufgefangene Kochwasser gründlich untermixen. Erst dann mit Pfeffer und ein wenig Salz abschmecken.



Zubereitung:

4. Den Rucola gut waschen und trocken schleudern, ggf. klein schneiden. Die Birne gut waschen, aber nicht schälen, dann vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne quer in schmale Streifen schneiden. Den CAMBOZOLA in mundgerechte Stücke würfeln.
5. Das vorbereitete Dressing noch mal gut durchrühren, dann gleichmäßig auf zwei große Schraub- oder Bügelgläser mit mindestens 0,75 bis 1 Liter Inhalt verteilen. Die abgekühlte Pasta darauf geben. Rucola locker darauf schichten, dann mit Birne, CAMBOZOLA und Walnusskernen bestreuen.
6. Die Gläser verschließen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Genießen mindestens 30 Minuten Raumtemperatur annehmen lassen. Kräftig durchschütteln, bis sich alles gut vermischt hat und dann: Guten Appetit!

HINWEISE: Man kann den Nudelsalat gut vorbereiten und problemlos ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren. Das Gericht ist vegetarisch und laktosefrei.

Wenn ihr die Vollkornpasta durch eine Alternative aus Linsen, Kichererbsen oder Reis ersetzt, wird das Gericht dann auch glutenfrei.