



Bunter, mediterraner Vollkorn-Nudelsalat mit Serrano Schinken

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Gesunder Vollkorn-Nudelsalat mit mediterranem Flair, passt zu Vielem

Zutaten

- 250 g gekochte Vollkorn-Spiral-Nudeln (Nach Packungsanweisung)
- 50 g Serrano-Schinken in dünnen Streifen
- 1 EL Mascarpone
- 400 g Brokkoli, geputzt, gewaschen, in kleinen Röschen
- 1 Gemüsepaprika, gelb, in mundgerechte Stücke
- 1 Gemüsepaprika, rot, in mundgerechte Stücke
- 1 Frühlingszwiebel in dünnen Ringen
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 Handvoll Basilikumblätter in Streifen
- 2 EL Walnüsse, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein mit Salz gerieben
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL rote Pfefferbeeren, gestoßen
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1/2 TL Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die Spiralnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser "bissfest" garen, abgießen, abschrecken.

Schritt2

Die Broccoli Röschen und den Paprika in einer Stielpfanne 2-3 Min. anschwitzen, etwas Zeitversetzt

die Frühlingszwiebeln dazu geben. Kurz etwas weiter dünsten, salzen, pfeffern und mit Knoblauch würzen.

Schritt3

Mit dem Balsamico ablöschen, die roten Pfefferbeeren, Schinkenstreifen, Walnüsse und Mascarpone dazu geben.

Schritt4

Die Nudeln unter heben, 30 min. durchziehen lassen.

Schritt5

Etwas abkühlen und die Basilikumstreifen und Petersilie unter heben, nachschmecken.

Schritt6

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** basilikum, buntes gemüse, kräuter, mit mediterranem Flair, passt zu vielem, serrano schinken

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)414
- Fett (g)15
- KH (g)54
- Eiweiss (g)16
- Ballast (g)11
- Zucker (g)11

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-mediterraner-vollkorn-nudelsalat-mit-serrano-schinken/>