



Italienischer Nudelsalat mit Bohnen und Ölsardinen

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

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

Mediterran, bereichert jede Salatauswahl, Grillfest, auch für Zwischendurch oder kleines Abendessen

Zutaten

- 400 g Rohrnudeln, wie Casareccia, ersatzweise Maccaroni
- 250 g Ölsardinen, abgetropft (2 Dosen) in groben Stücken
- 500 g reife Tomaten ohne Blüte, entkernt, in groben Stücken
- 2 Dosen kleine weiße Bohnen, ab gespült (Ca. 800 g)
- 100 g schwarze Oliven, ohne Stein, halbiert
- 1 El Kapern
- 1/2 Chilischote entkernt, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen in dünnen Scheiben
- 4 - 3 El Olivenöl
- 2 Töpfchen Basilikum in Streifen und Blättern
- Knoblauchsatz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung "bissfest" kochen, abgießen, etwas Nudelwasser verwahren.

Schritt2

Zeitgleich den Knoblauch in Olivenöl anbraten Chili und die Tomatenstücke dazu geben.

Schritt3

Bei kleiner Hitze etwas 5 min. leise köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Schritt4

Die Kapern, Bohnenkerne, Oliven und die Rohrnudeln unter heben, ev. etwas von dem Nudelwasser zufügen.

Schritt5

Kurz vor dem Servieren die Basilikumstreifen und Ölsardinen unter heben.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** für zwischendurch, grillen, kleines Abendessen, preiswert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)734
- Fett (g)25
- KH (g)91
- Eiweiss (g)34
- Ballast (g)15
- Zucker (g)4

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/italienischer-nudelsalat-mit-bohnen-und-oelsardinen/>