

Mediterraner Nudelsalat - vegan, gesund und lecker!

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



Zutaten für 4-6 Portionen

Mediterranes Pesto

- 200 g frische mediterrane Kräuter wie z.B. Basilikum, Thymian, Oregano
- 120 g Cashewbruch*, gehackte Mandeln* oder andere Nüsse nach Wahl
- 120 ml Olivenöl*
- 80 ml Wasser

- 2 TL Natursalz*
- 2 TL schwarzer Pfeffer*
- 30 g Hefeflocken*

Sonstige Zutaten

- 1 kleine Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 gelbe Paprikaschote
- 300 g Tomaten
- 400 g Emmerspirelli* (alternativ Dinkelspirelli*)
- 100 ml Wasser
- 50 g geröstete Pinienkerne* (alternativ gehackte Mandeln* oder Cashewbruch*)
- 50 g Walnussbruch*
- etwas Natursalz* und schwarzer Pfeffer*

Zubereitung

Zunächst wird das **mediterrane Pesto** hergestellt. Dieses lässt sich übrigens hervorragend **im Voraus vorbereiten**. In einem Glas mit einer Schicht Olivenöl bedeckt, hält es **wochenlang im Kühlschrank**. So kann man sich diesen Schritt bei der Zubereitung des mediterranen Nudelsalats sparen, sofern man das Pesto bereits fertig hat. Wenn nicht, ist das aber auch nicht tragisch, denn die Herstellung geht sehr schnell:

Mediterranes Pesto

- Kräuter waschen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.
- Die übrigen Zutaten für das mediterrane Pesto dazugeben.
- Nun noch alles mit einem Stabmixer* fein pürieren und schon ist das Pesto fertig.

Fertigstellung mediterraner Nudelsalat

- Danach die Zucchini, Frühlingszwiebeln, Paprika und Tomaten waschen, putzen und kleinschneiden.
- Die [Spirelli](#)* in Salzwasser nach Packungsanleitung garen.
- Das Pesto mit den 100 ml Wasser verdünnen.
- Dann die [Nudeln](#)* abgießen und unter das Pesto rühren.
- [Pinienkerne](#)* und [Walnussbruch](#)* dazugeben.
- Den veganen Nudelsalat noch mit [Salz](#)* und [Pfeffer](#)* abschmecken und für ein paar Stunden durchziehen lassen.
- Leckere Rezepte für die passenden Beilagen findest du [hier](#) auf meiner Website.

*= Werbung

Tipp für deinen Alltag

Wenn du öfter einfache und schnelle Rezepte suchst, findest du in meiner [Feierabendküche](#) 50 basische Gerichte, die alle in unter 30 Minuten fertig sind.

Sabine Voshage - Die Basenexpertin

Website sabinevoshage.com

[Mein Foodblog](#)

[Basische Rezepte - Richtig lecker](#)