



# Italienischer Pastasalat mit Rucola und Parmesan

## Bunter Fusilli-Salat mit Möhrengrün-Dressing



Leicht



4 Portionen



60 min.



Pastasalat ist beliebt bei Partys und Picknicks. Probier doch einmal die italienische Variante: Insalata di pasta mista mit Möhrengrün-Dressing. Hier braucht es gar nicht viele Worte, nur so viel sei gesagt: Der italienische Nudelsalat schmeckt in jeder Variation – in unserer Variante mit Fusilli oder mit Muschelnudeln, Penne oder auch ganz simpel mit Spaghetti. Übrigens eignen sich Pastasalate ideal zur Resteverwertung, wenn beim Kochen einmal Nudeln übrig bleiben. Wie ein guter Nudelsalat gelingt? Zum einen ist es wichtig, die Nudeln „al dente“ zu kochen und die Sauce so spät wie möglich hinzuzufügen, da die Nudeln sonst nachziehen und weich werden. Wir empfehlen dir, kurze Nudeln zu verwenden, da diese viel Dressing aufnehmen. Was die Sauce angeht, darf diese nicht zu dickflüssig sein, da sie sich sonst nicht besonders gut verteilen lässt.

Falls du für deine nächste Grillparty weitere Salatinspirationen benötigst, empfehlen wir dir unseren leckeren Tortellini-Salat oder einen grünen Salat mit einem leckeren

Pesto-Dressing.

## Zutaten

125 g Rucola  
circa 150 g eingelegte  
getrocknete Tomaten  
1 Dose ORO di Parma  
Kirschtomaten (à 400 g)  
500 g frische Fusilli  
50 g Pinienkerne  
1 Bund frische Möhren mit  
Möhrengrün  
100 g frisch geriebener  
Parmesan\*  
eine Handvoll frischer  
Basilikum  
Olivenöl „extra vergine“  
Etwas Aceto Balsamico di  
Modena  
Salz und Pfeffer aus der  
Mühle  
-----

\*Bestimmte Käsesorten (z.B.  
Parmesan) werden aus  
tierischem Lab hergestellt  
und sind daher nicht für  
vegetarische Gerichte  
geeignet.

## Schritt 1: Die Vorbereitung

Zutaten: Fusilli, Pinienkerne, Salz, Öl, Möhren mit Möhrengrün

---

Koche zunächst die Pasta nach Packungsanweisung in  
Salzwasser, gieße sie ab und lass sie ein wenig abkühlen.  
Währenddessen kannst du die Pinienkerne in einer Pfanne  
ohne Öl vorsichtig anrösten. Sie sollten schön goldbraun sein,  
denn so entfalten die Pinienkerne ihr Aroma am besten.  
Entferne das Möhrengrün von den Möhren, wasche es  
gründlich und schneide es klein. Die Möhren werden geschält  
und dann in Scheiben geschnitten.

## Schritt 2: Das Möhrengrün-Dressing

Zutaten: Salz, Pfeffer, Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl,  
Möhrengrün

---

Jetzt kommt das außergewöhnliche – aber unfassbar leckere  
– Dressing: Dafür verrührst du Salz, Pfeffer und Aceto  
Balsamico di Modena miteinander. Gib dann Olivenöl sowie  
das Möhrengrün hinzu und püriere die Masse.

## Schritt 3: Das Finale

Zutaten: Fusilli, Rucola, Karotten, getrocknete Tomaten,  
Basilikum, Kirschtomaten, Pinienkerne, Möhrengrün-Dressing,  
Parmesan

---

Gib nun die du die abgekühlte Pasta, den Rucola, die  
Karottenscheiben, die getrockneten Tomaten und das  
Basilikum in eine Salatschale. Gieße danach die ungeschälten  
ORO di Parma Kirschtomaten ab und gib sie zusammen mit  
den Pinienkernen zum Salat. Serviere den Pastasalat nach  
Belieben mit dem Dressing und etwas Parmesan.  
Incredibilmente delizioso!

## Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:

[www.orodiparma.de/italienische-rezepte](http://www.orodiparma.de/italienische-rezepte)