

Der allerbeste Vollkorn-Nudelsalat



Die Ehre für diesen Nudelsalat gebührt eigentlich dem großen Jamie Oliver! Ich habe das Originalrezept zwar unseren Ernährungsvorlieben angepasst, aber dieses geniale Dressing mit gekochtem Knoblauch und die Kombination aus frischem Basilikum und frischem Schnittlauch, die diesen Nudelsalat so besonders macht: das ist (leider) nicht meiner Kreativität entsprungen. Dennoch gehört er ganz unbedingt in meine Rezeptsammlung. Ich mache ihn seit mehr als fünfzehn Jahren und seit ich die Oliven weglasse, muß ich ihn auch mit den restlichen Familienmitgliedern teilen. Im Originalrezept wurde natürlich keine Vollkornpasta verwendet - aber uns schmeckt dieser Salat mit Vollkorn-Muscheln phantastisch und so wird daraus auch eine sehr sättigende und vollwertige Sommermahlzeit, die sich perfekt zum Grillen oder zum Picknick mitnehmen läßt. Auch am nächsten Tag schmeckt der allerbeste Vollkorn-Nudelsalat noch bestens...aber probiert ihn doch einfach selbst!

Zutaten

- 500 g Vollkorn Muscheln (z.B. von enerBIO bei Rossmann) oder jede andere Vollkornpasta
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Cocktailtomaten
- 1 Gurke
- 2 EL frischen Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- 1 Handvoll Basilikumblätter, grob geschnitten
- 4 EL Weißweinessig
- 7 EL mildes Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

In einem großen Topf Salzwasser wird die Pasta zusammen mit den drei geschälten Knoblauchzehen al dente gekocht. Ist sie bißfest, wird sie abgossen und unter fließend kaltem Wasser im Sieb abgekühlt. Den Knoblauch beiseite legen und die Nudeln (gut abgetropft!) in eine große Salatschüssel geben. Nun werden die Cocktailtomaten und die Gurke in kleine Stücke geschnitten (etwa halb so groß wie die Nudeln) und zusammen mit den geschnittenen Kräutern zu der Pasta gegeben und gut vermischt. Als nächstes wird das Dressing zubereitet: dazu gibt man die gekochten Knoblauchzehen zusammen mit dem Essig, dem Öl, Salz und Pfeffer in einen Mörser und verarbeitet alles langsam zu einem cremigen Dressing.

Dieses Dressing wird nun über die Nudeln und das Gemüse gegeben und alles wird gut vermengt. Zu guter letzt wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Wenn Ihr den allerbesten Vollkorn-Nudelsalat nicht sofort verzehrt, bitte kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken: Gurken ziehen sehr viel Salz und es würde diesem wunderbaren Nudelsalat nicht gerecht, wenn er fad schmecken würde.