

| *Zubereitungszeit: ca. 15 min* |



Zutaten (2 Personen):

- 250gr Dinkelnudeln
- 75gr getrocknete Tomaten in Öl oder Antipasti- Tomaten
- 50gr Pinienkerne
- 75gr gehobelten Parmesan
- 1 Handvoll Rucola

Dressing:

- 3EL Olivenöl o. Öl aus den eingelegten Tomaten
- Salz & Pfeffer
- Balsamico



11% Protein



42% Fett



47% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Nudeln nach Anleitung kochen und abkühlen lassen oder kalte Nudeln vom Vortag nehmen. Die Pinienkerne in der Pfanne goldbraun rösten. Tomaten kleinschneiden und das Dressing anrühren. Anschließend Nudeln, Tomaten, Pinienkerne, gehobelten Parmesan und Rucola in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermengen und wer mag mit etwas Balsamico garnieren.