



# Bunter, mediterraner Vollkorn-Nudelsalat mit Serrano Schinken

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Gesunder Vollkorn-Nudelsalat mit mediterranem Flair, passt zu Vielem

## Zutaten

- 250 g gekochte Vollkorn-Spiral-Nudeln (Nach Packungsanweisung)
- 50 g Serrano-Schinken in dünnen Streifen
- 1 EL Mascarpone
- 400 g Brokkoli, geputzt, gewaschen, in kleinen Röschen
- 1 Gemüsepaprika, gelb, in mundgerechte Stücke
- 1 Gemüsepaprika, rot, in mundgerechte Stücke
- 1 Frühlingszwiebel in dünnen Ringen
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 Handvoll Basilikumblätter in Streifen
- 2 EL Walnüsse, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein mit Salz gerieben
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL rote Pfefferbeeren, gestoßen
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1/2 TL Salz

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst die Spiralnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser "bissfest" garen, abgießen, abschrecken.

### Schritt2

Die Broccoli Röschen und den Paprika in einer Stielpfanne 2-3 Min. anschwitzen, etwas Zeitversetzt

die Frühlingszwiebeln dazu geben. Kurz etwas weiter dünsten, salzen, pfeffern und mit Knoblauch würzen.

### **Schritt3**

Mit dem Balsamico ablöschen, die roten Pfefferbeeren, Schinkenstreifen, Walnüsse und Mascarpone dazu geben.

### **Schritt4**

Die Nudeln unter heben, 30 min. durchziehen lassen.

### **Schritt5**

Etwas abkühlen und die Basilikumstreifen und Petersilie unter heben, nachschmecken.

### **Schritt6**

**Rezeptart:** Salatrezepte **Tags:** basilikum, buntes gemüse, kräuter, mit mediterranem Flair, passt zu vielem, serrano schinken

## **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)414
- Fett (g)15
- KH (g)54
- Eiweiss (g)16
- Ballast (g)11
- Zucker (g)11

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-mediterraner-vollkorn-nudelsalat-mit-serrano-schinken/>