Spaghettisalat

Pasta und Salat – eine vorzügliche Kombination!

glutenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 6 Personen

Für die Marinade:
2 Knoblauchzehen, durchgedrückt
80g Speiseöl
4 EL Zitronen- oder Limettensaft
2 EL Wasser
1 EL Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft
1 EL Curry
Salz

Außerdem:
300g Spaghetti (ich verwende Le Asolane von Molino di Ferro)
Salzwasser
1 Paprikaschote, rot
1 Paprikaschote, gelb
Etwas Speiseöl zum Braten
3 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
1 kleine Dose Mais, abgetropft
3 EL frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Dill (gerne auch eine Mischung davon)
1 Schale Rucola

50g Parmesan, gerieben

1. Alle Zutaten für die Marinade verrühren und beiseitestellen.
2. Spaghetti in einen großen Topf mit viel Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. Während der Kochzeit die Nudeln immer wieder rühren, damit sie nicht aneinanderkleben. Die fertigen Spaghetti abgießen mit klarem Wasser überbrausen und sofort mit der Marinade vermengen.
3. Beide Paprikaschoten waschen, von den Kernen entfernen und in feine Streifen schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastreifen darin einige Minuten braten. Die Streifen sollen nicht zu weich braten! Frühlingszwiebeln mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Auskühlen lassen und mit Mais und Kräutern unter die Nudeln mischen.
4. Rucola waschen und abtropfen lassen. Dann unter den Spaghettisalat mischen oder die Spaghettimischung auf einem Rucola-Bett anrichten.
5. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp: 1 – 2 EL Sesamöl unter den Salat gemischt bringt ein besonders köstliches Aroma hervor!

Milchfrei – Tipp: Anstatt Parmesan eine vegane Käsealternative einsetzen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen lassen sich entsprechende Produkte finden.


rezepte-glutenfrei.de