

Rezepte des Monats - Juli 25'

Mediterraner Risoni-Salat

Zutaten:

300g Risoni (oder **Kritharaki** = griechisches Pendant) sehen aus wie sehr große Reiskörner, bestehen aber aus Hartweizengrieß. Es sind also Nudeln in Reisform, die auch wie Nudeln gekocht werden.

250g Cocktailtomaten

100g Rucolasalat

frisches Basilikum

50 g getrocknete Tomaten

2 Kugeln Mozzarella (alternativ Hirtenkäse oder Feta)

40 g Pinienkerne (alternativ z.B. Walnüsse)

2 EL Olivenöl

3 EL Öl der getrockneten Tomaten

1 TL Balsamicoessig

1 TL Honig (oder Agavensirup)

2 EL Wasser

1 Knoblauchzehe

Salz & Pfeffer



© Sabine Trembl

Zubereitung:

Zuerst die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und hinterher kalt abschrecken.

Währenddessen die Cocktailtomaten halbieren, den Rucola etwas zerkleinern sowie das Basilikum in feinen Streifen schneiden. Den Käse würfeln und die getrockneten Tomaten ebenfalls zerkleinern.

Alles in eine große Schüssel geben und mit den kalten Nudeln mischen.

Balsamicoessig, Öl und Wasser gemeinsam mit dem Honig zu einem sämigen Dressing verrühren und dann über den Salat gießen und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne vorsichtig anrösten und über den Salat streuen.



Vor dem Servieren am besten noch etwas durchziehen lassen!

Viel Spaß beim Nachkochen & Guten Appetit!

GESUNDES
FELS AM WAGRAM

