



**PASTASALAT MIT
WALNÜSSEN UND
BLAUSCHIMMELKÄSE**

PASTASALAT MIT WALNÜSSEN UND BLAUSCHIMMELKÄSE

Dieses Rezept ist unter 5 Minuten zuzubereiten, wenn die Nudeln bereits gegart und abgekühlt sind.

ZUTATEN

300 g	Fettucini, gegart und gekühlt (etwa 150 g rohe Nudeln)
1 EL	Blauschimmelkäse, zerbröckelt
2 Handvoll	junger Salat, gemischt
4 EL	Walnüsse, gehackt
2 EL	Petersilie, gehackt
1 EL	Senf, körnig
2 EL	Olivenöl
	frischer Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE:

660 KCAL, 28 G FETT, 503 MG NATRIUM, 89 G KOHLEHYDRATE, 6 G BALLASTSTOFFE, 20 G EIWIEISS

ZUBEREITUNG

In einer großen Schüssel das Olivenöl mit den Walnüssen, der Petersilie, dem Senf und dem Käse verrühren. Nudeln und gegebenenfalls die Zutaten Ihrer Wahl dazugeben und gut durchmischen.

Die Nudeln auf den Salatblättern anrichten und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

TOPPING NACH WAHL

Gebratenes Hähnchenfleisch für extra Proteine, gegrilltes Gemüse oder frisches Basilikum.

TIPP

Mit gerösteten Walnüssen wird der Salat noch aromatischer. Rösten Sie die Walnüsse entweder auf dem Herd in einer kleinen Pfanne ohne Fett oder auf einem Backblech im 180°C heißen Ofen. Achtung, nicht anbrennen lassen!

