

Mediterraner Nudelsalat

Glutenfreie Grillbeilage mit Schär-Nudeln & geröstetem Sesam

PORTIONEN
4 Personen (Beilage)

ZUBEREITUNG
ca. 20–25 Min.

BESONDERHEIT
100% Glutenfrei

ZUTATEN

Für den Salat:

- **250–300 g** Schär-Nudeln (z. B. Penne oder Fusilli)
- **200 g** Kirschtomaten
- **80 g** getrocknete Tomaten (in Öl)
- **50–70 g** schwarze Oliven
- **80 g** Rucola (ca. 1–2 Handvoll)
- **30 g** Sesam (ca. 2–3 EL)

Für das Dressing & Gewürze:

- **5–6 EL** gutes Olivenöl
- **2–3 EL** Balsamico-Essig
- **1 kleine** Knoblauchzehe (gepresst)
- **1 gestr. TL** Salz
- **½ TL** schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- **1–1,5 TL** italienische Kräuter (Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin)
- **½ TL** Zucker oder Honig
- **1 Prise** Chiliflocken (*optional*)

ZUBEREITUNG

1. **Nudeln kochen:** Schär-Nudeln in reichlich Salzwasser *al dente* kochen (ca. 1 Minute kürzer als Packungsangabe). Abgießen, kurz kalt abschrecken und sofort mit 1 EL Olivenöl vermengen. Vollständig abkühlen lassen.
2. **Sesam rösten:** Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis er leicht golden wird und duftet. Sofort aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. **Gemüse vorbereiten:** Kirschtomaten und schwarze Oliven halbieren. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Rucola waschen, trocken tupfen und große Blätter mit den Händen grob zupfen (nicht schneiden!).
4. **Dressing anrühren:** Balsamico-Essig, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kräuter und Zucker/Honig in einer Schüssel verquirlen, bis sich das Salz aufgelöst hat. Erst danach das Olivenöl unterrühren.
5. **Vermengen:** Abgekühlte Nudeln, Kirschtomaten, getrocknete Tomaten und Oliven mit dem Dressing vermischen. Mindestens 15–30 Minuten durchziehen lassen.
6. **Finishing:** Kurz vor dem Servieren den Rucola und den gerösteten Sesam unterheben (ein paar Sesamkörner als Dekoration zurückbehalten).

Profi-Tipp für glutenfreie Nudeln:

Glutenfreie Nudeln saugen beim Stehen Dressing auf. Falls der Salat vor dem Servieren etwas trocken wirkt, einfach noch 1–2 EL Olivenöl und einen kleinen Spritzer Balsamico unterrühren!