

Mediterraner Nudelsalat mit Sardellen-Filets

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Hartweizengrieß 100 g Mehl 1 Ei

$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver Salz

Für den Salat:

1 Bund Basilikum 2 Knoblauchzehen Olivenöl

Salz Zucker 3 Fleischtomaten

2 EL Pinienkerne 2 rote Zwiebeln 8 eingel. Sardellenfilets

milder Balsamico

Für den Nudelteig Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Ei, Paprikapulver, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob würfeln.

Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren. Das Basilikumöl mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser kochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen.

Nudeln abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Nudeln und Basilikumöl in eine Schüssel geben und durchschwenken.

Tomaten am Stielansatz kreuzweise fein einschneiden.

Reichlich Wasser aufkochen. Die Tomaten kurz ins kochende Wasser tauchen. Tomaten abtropfen lassen, die Schale abziehen. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Tomatenwürfel mit Salz und Zucker würzen und unter die Nudeln mischen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe nach Belieben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen.

Sardellenfilets abtropfen lassen und fein schneiden.

Vorbereitete Zutaten unter die marinierten Nudeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Essig abschmecken und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 17. Juli 2019