

Linsennudelsalat mit Rucola und Tomaten



Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Linsen-Spirelli
- 250 g Kirschtomaten
- 100 g Rucola
- 75 g Feta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL dunkler Balsamico-Essig
- ½ TL Dijon- Senf
- ½ TL Zuckerersatz
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1 Die Spirelli nach Packungsangabe in Wasser kochen. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und klein zupfen, dabei lange Stängel entfernen. Den Feta in Würfel schneiden. Die Spirelli abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen für das Dressing den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken, dann mit Orangensaft, Balsamico-Essig, Senf und Zuckerersatz in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Zuletzt das Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Alle Salatzutaten in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.

Tipps

Wer keinen Feta mag, kann Mozzarella-
würfel in den Salat geben.