

NUDELSALAT MIT TOMATE MOZZARELLA UND RUCOLA

Frisch, leicht und voller Geschmack

Dieser Nudelsalat mit Tomate, Mozzarella und Rucola ist eine mediterrane Mahlzeit, die sich schnell zubereiten lässt und durch frische Zutaten überzeugt. Die Kombination aus saftigen Tomaten, cremigem Mozzarella und würzigem Rucola macht den Salat zu einem echten Geschmackserlebnis. Dank der milden Würze ist er auch für Kinder geeignet. Er eignet sich perfekt als leichte Hauptmahlzeit oder als Beilage zu gegrilltem Gemüse oder Fleisch. Durch das bunte Aussehen ist er ein echter Hingucker auf dem Familientisch.



Zutaten (1 Portion)

- 50 g kleine Nudeln (z. B. Fusilli oder Farfalle, Dinkel oder Vollkorn)
- 60 g Cherrytomaten
- 40 g Mini-Mozzarella (abgetropft)
- 15 g Rucola
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung weich kochen, abgießen und abkühlen lassen.

2. Tomaten waschen und halbieren.
3. Mozzarella abtropfen lassen.
4. Rucola waschen und grob zerkleinern.
5. Alles in einer Schüssel mit Rapsöl mischen und servieren.


Tipps zum Rezept

Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er vor dem Servieren 15 Minuten im Kühlschrank durchzieht. Für noch mehr Geschmack kann ein kleiner Spritzer Zitronensaft oder milder Apfelessig hinzugefügt werden. Die Nudeln lassen sich gut durch Vollkorn- oder Linsennudeln ersetzen, um den Ballaststoffgehalt zu erhöhen. Ideal auch zum Mitnehmen für unterwegs.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: kindergesundheit-info.de

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

 [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐