

Nudelsalat mit Champignons und Gemüse

Zutaten (für 4-6 Personen):

- 1 rote Paprika
- 1 Knolle Fenchel
- 2 Chicorée
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 mittelgroße Zucchini
- 150 g Champignons
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Rapsöl
- 500 g Farfalle
- 50 g Pinienkerne
- 200 g Crème fraîche
- 2 Stängel Minze
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Chili
- Zitronensaft

Gemüse und Pilze zunächst säubern und wie folgt zubereiten: Rote Paprika entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Streifen oder Würfel schneiden. Fenchel und Chicorée halbieren und die Strünke herausschneiden. Beides ebenfalls in Streifen schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Staudensellerie, Zucchini und Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl und Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und zunächst Paprika, Zucchini, Champignons und Staudensellerie darin anschwitzen. Dabei mit Salz und etwas Zucker würzen. Nach 2-3 Minuten Fenchel, Chicorée und Knoblauch dazugeben. Bei mittlerer Hitze höchstens weitere 2-3 Minuten braten. Die Gemüse sollen noch schön bissfest sein.

Parallel die Farfalle in reichlich Salzwasser kochen. Tropfnass zum Gemüse in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Dabei mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft abschmecken. Gegebenenfalls noch frisches Oliven- und/oder Rapsöl hinzugeben.

Crème fraîche in eine große Schüssel geben, das Gemüse und die Pasta aus der Pfanne hinzufügen. Alles gut vermengen und nochmals abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und zum Nudelsalat geben. Fenchelgrün und Minzeblätter sehr fein hacken und vermengen. Den Nudelsalat auf Teller geben und mit den Kräutern bestreuen. Der Salat schmeckt lauwarm am besten.

Sendetermin: 16.02.2024

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen