



## Rezept: Nudelsalat

Das perfekte Gericht, um Reste zu verwerten und damit auch Food Waste zu vermeiden und gleichzeitig Geld zu sparen. Ofengemüse geht immer, und wenn Reste davon übrigbleiben, können sie mit Dinkel- oder noch schneller mit Reismudeln in ein prima Mittagessen verwandelt werden.

Alles was dann noch fehlt, ist etwas Eiweiss, zum Beispiel in Form von Nüssen, Parmesan oder Mozzarella und/oder gekochten Eiern. Auch diese Komponenten sind schnell griffbereit, und die Salatsauce kann schon am Vorabend gemixt werden. Für etwas Frische sorgt junger Spinat oder Rucola – fertig ist das Vegi-Gericht für zu Hause oder die Lunchbox.

## Zutaten

Für 2 Personen

- 200 g Ofengemüse (eventuell Reste vom Vortag wie Karotten, Brokkoli, Zucchini, Federkohl, Kürbis; Achtung: beim Einkaufen mehr Gewicht berechnen wegen der Schale)
- 2 EL Olivenöl
- 2 gestrichene TL Kräutersalz
- 2 Zweige Rosmarin, gehackt
- 2 Scheiben Ingwer, gehackt
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 100 g Dinkelnudeln oder breite Reismudeln
- 2–4 EL Mandelsplitter
- 60 g junger Blattspinat oder frischer Rucola
- 2–3 EL geriebener Parmesan oder hart gekochte Eier, klein gehackt

## Zubereitung

Eventuell am Vorabend

- Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Salz, Rosmarin, Ingwer und Paprikapulver würzen und gut vermischen. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen.
- Eine Salatsauce nach Wahl mixen.

Am nächsten Tag/Morgen, falls es ein Mittagessen zum Mitnehmen ist

- Für die Nudeln Wasser aufsetzen oder als schnelle Version im Wasserkocher aufkochen. Die Nudeln 5–10 Minuten al dente kochen (Reisnudeln sind schneller gar als Dinkelnudeln!), dann abgiessen und abtropfen lassen.
- Die Mandelsplitter kurz in einer Bratpfanne anrösten (wenn die Zeit drängt, kann dieser Schritt auch übersprungen werden).
- Den Blattspinat oder Rucola in eine Salatschüssel oder einen Behälter zum Mitnehmen geben. Gegarte Nudeln, Ofengemüse, Mandelsplitter, Parmesan oder gehacktes Ei sowie die Salatsauce dazugeben und vor dem Essen alles mischen.
- 

«Essen, geniessen, gesund bleiben», AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>