

## DAS REZEPT

# Kalorienarmer Spaghettisalat

Lecker ist er auch,  
wenn Gäste kommen



**Roswitha  
Damek**

Die Temperaturen steigen und damit die Lust auf Salate. Mein Tipp: Ein Salat mit grünem Rucola und Pesto, weißem Mozzarella und roten Tomaten. Wie alle Nudelsalate lässt er sich gut vorbereiten. Denn durchgezogen schmeckt er noch mal so gut. Den frischen Rucola erst kurz vor dem Servieren untermischen, damit er schön knackig bleibt.

Der Salat sättigt gut und hat durch die fettarmen Zutaten nur 285 Kalorien. So werden keine in Öl eingelegten Tomaten, sondern getrocknete Tomaten aus der Gemüseabteilung verwendet. Auch gekochter Schinken und Mozzarella in der „Light“-Version helfen, Kalorien zu sparen.

## Spaghettisalat mit Pesto für sechs Portionen

### Zutaten:

250 g Spaghetti, 100 g getrocknete Tomaten, 100 ml Wasser, 5 EL Balsamico-Essig Bianco, 125 g Mozzarella „light“, 120 g gekochter Schinken, 20 g Parmesankäse, 1 Knoblauchzehen, 2 TL Pesto, 1 TL Senf, 1 TL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 125 g Rucola

### Zubereitung:

Spaghetti in reichlich Salzwasser garen und abschütten. Nach dem Abkühlen auf eine Länge von etwa fünf Zentimetern schneiden. Zwei Esslöffel Balsamico-Essig mit dem Wasser aufkochen und die getrockneten Tomaten darin zehn Minuten ziehen lassen. Dann die Tomaten in feine Streifen schneiden. Den Mozzarella und den Schinken würfeln. Den Parmesankäse raspeln.

### Dressing:

Aus Öl, drei Esslöffeln Balsamico-Essig, Pesto, Senf, Honig, Salz und Pfeffer wird ein Dressing bereitet.

Das Dressing mit Nudeln, Tomaten, Schinken, Mozzarella und Parmesankäse verrühren. Nochmals abschmecken und durchziehen lassen.

Den Rucola waschen, grobe Stiele entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke teilen. Den Rucola kurz vor dem Servieren vorsichtig unter den Salat heben.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!