

Nudel-Zucchini-Salat mit Bohnen und Pumpernickel-Cracker



Zutaten:

- 400g Nudeln
- 1 mittelgroße Zucchini
- 400g Kirschtomaten
- 400g dicke Bohnen (aus dem Glas)
- 1 Knackwurst
- 30g gehackte Haselnüsse
- 2 Scheiben Pumpernickel
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Olivener Öl
- Zitronensaft
- Honig

Zubereitung:

- ① Die Nudeln bissfest in reichlich Salzwasser kochen. Anschließend abgießen, aber nicht mit kaltem Wasser abschrecken.
- ② Die Tomaten waschen und halbieren. Zucchini und die Knackwurst in Scheiben schneiden.
- ③ Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend beiseite stellen.
- ④ Zucchini, Knackwurst und die feingeschnittene Zwiebel in einer Pfanne mit wenig Fett anbraten. Die Bohnen aus dem Glas in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser leicht abspülen und gut abtropfen lassen.
- ⑤ Pumpernickel in einer trockenen Pfanne ohne Fett anrösten – dabei aufpassen, dass nichts anbrennt. Von beiden Seiten mindestens 2 Minuten rösten.
- ⑥ Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und dem Honig eine Marinade bereiten.
- ⑦ Zum Schluss alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Marinade anmachen.



Frank Stachowitz
Mediendesigner, Food-Blogger
aus Dresden

