



Vollkornpasta-Salat mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	477 kcal/ 2000 kJ	Fett:	24 g
Eiweiß:	17 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	48 g	ungesättigte Fettsäuren:	19 g

Zubereitungszeit:

30 Minuten Nährwertangaben pro Portion ca.:

Zubereitung:

1. Die Pasta 10 bis 12 Minuten in viel Salzwasser kochen. Anschließend die Pasta abgießen und abkühlen lassen. Die Wachteleier für 5 Minuten kochen und abkühlen lassen. Anschließend die Eier pellen und halbieren.
2. Die Cherrytomaten waschen und vierteln. Den Rucola waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel schälen und die Wurzeln und den oberen Teil abschneiden. Anschließend in Streifen schneiden, in Eiswasser legen und beiseite stellen. Die Radieschen waschen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls in Eiswasser legen. Walnüsse grob hacken und kurz anrösten. Anschließend abkühlen lassen.
3. Für die Vinaigrette das Öl mit Essig, Senf und einer Prise Salz vermischen. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen und die Vinaigrette darüber geben, mit Sprossen bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 300 g Vollkorn-Fusilli
- 12 Wachteleier
- 12 Cherrytomaten
- 50 g Rucola
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 Radieschen
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Sherry-Essig
- 1 TL Senf
- Salz
- 50 g Sprossen