

# Rucola-Salat

Ein einfacher, frischer, leckerer Salat.

Mit einem sehr guten Dressing aus gutem Olivenöl, gutem Balsamico-Essig, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Lässt sich gut verdauen und ist gesund.

Und man setzt keine zusätzlichen Pfunde an wie bei einem fetten Essen.

Auch geeignet als Snack abends vor dem Fernseher.

Beim Zubereiten des Dressings immer darauf achten, dass man zuerst den Essig über den Salat gibt und dann erst das Öl.

Anderenfalls würde das Öl eine dünne Fettschicht über dem Salat bilden.

Und der Essig würde den Salat nicht mehr erreichen.

[amd-zlrecipe-recipe:825]

---

# Spiralnudeln, Salat-Pesto und Schweinebauch

Das ist mein Essen am Oster-Montag.

Ich hatte zwei Packungen mit gemischtem Salat vorrätig, der unbedingt aufgebraucht werden musste und den ich nicht einfach nur als Salat zubereiten wollte.

Also bot es sich an, ihn als Pesto für Pasta zuzubereiten.

Der gemischte Salat enthält Feldsalat, Rucola, Raddicchio und einige essbare Blüten.

Als Pasta wähle ich Spiralnudeln.

Da ich gerade Schweinbauch-Scheiben für eine andere Zubereitung aufgetaut hatte, entschied ich mich, dem Pasta-Gericht etwas mehr Gehalt zu geben, und habe jeweils eine Scheibe angebratenenen Schweinebauch, den ich in feine Streifen geschnitten habe, obenauf gegeben.

[amd-zlrecipe-recipe:660]

---

## Spätzle mit Rucola-Pesto

Ein einfaches Pasta-Gericht.

Für das Pesto verwende ich Rucola, den ich einmal nicht als Salat zubereite, sondern zusammen mit Schalotte und Knoblauch andünste, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würze und dann zu einem Pesto püriere.

Leider war mein Vorrat an italienischer Pasta, hier Penne Rigate, leider zuende, so dass ich sie nicht für dieses Gericht zubereiten konnte. Ich bin dann einfach auf deutsche Pasta, und zwar Spätzle, umgestiegen.

Das Gericht war auch damit sehr lecker und hatte eben ein sehr feines, schmackhaftes Pesto.

[amd-zlrecipe-recipe:641]

---

# Penne Rigate mit Rucola-Riesling-Pesto

Dies ist das vierte Rezept in der Aktion meiner Riesling-Woche.

Ich bereite dieses Mal ein Gemüse-Riesling-Pesto zu. Dazu verwende ich als Gemüse Rucola und als Riesling den Riesling „Karthäuser“. Da ich den Salat natürlich nicht gare, sondern roh mit dem Riesling verwende, wird dies keine normale Sauce, sondern eher ein Pesto.

Ich erhitze das Pesto auch nicht separat, sondern gebe einfach nur die heiße Pasta dazu, dies reicht aus, um auch die Pesto noch etwas zu erhitzen.

Als Pasta wähle ich original italienische Penne Rigate.

Das Pesto schmeckt dieses Mal nicht so sehr aromatisch und kräftig nach Riesling. Der Rucola selbst ist ja schon ein wenig scharf, dazu kommen noch Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln, die ebenfalls etwas Schärfe an das Pesto abgeben.

Dieses Gericht ist übrigens vegan.

[amd-zlrecipe-recipe:450]

---

# Rucola mit French Dressing

Ein sommerlicher Salat.

Für zwischendurch.

Oder als leichter Snack abends vor dem Fernseher.

Leichte Kost. Nichts schweres. Leicht verdaulich.

Schmackhaft. Würzig. Salatig-lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:431]

---

## Rucola-Salat



Leckerer Salat

Ein einfacher, aber sehr schmackhafter Salat.

Eine Zubereitung für Salate-Liebhaber oder eben Vegetarier oder Veganer.

Diese Menge an Salat reicht für einen ganzen Abend-Snack.

*Mein Rat:* Es ist angebracht, wenn man Parmesan oder Pinienkerne vorrätig hat, den Salat mit frisch geriebenem Parmesan und/oder mit gehackten Pinienkernen zu garnieren.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Rucola
- 12 EL Honig-Essig
- 12 EL Gewürz-Öl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Rucola waschen und in eine große Schüssel geben.

Essig und Öl darüber geben. Salzen und pfeffern. Alles gut vermischen und abschmecken.

In zwei Salatschüsseln servieren.