

PASTAGENUSS

Griechischer Pasta Salat



KOMEKO



ZUTATEN (2 Personen)

2 Vollgemüse Tortilla Rote Bete

1-2 KOMEKO Vollkorn Spaghetti

Pck. Olivenöl

3 EL Pinienkerne

2 EL Kirschtomaten

120 g veganer Feta

100 g Kalamon Oliven

25 g Basilikumblätter

6 Baby Spinatblätter

2 Hände Zitronensaft

2 EL Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Zwei backofengeeignete Schüsseln leicht einölen und je eine Tortilla hineinlegen und andrücken, damit sie die Form der Schüssel annehmen. Für 25 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen und danach vollständig abkühlen lassen.
2. KOMEKO Vollkorn Spaghetti 1-2 Minuten in 1-1,5 Liter Salzwasser köcheln lassen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
3. Die gut abgetropften KOMEKO Vollkorn Spaghetti mit dem Olivenöl vermengen.
4. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne trocken anrösten und beiseitestellen.
5. Die Kirschtomaten halbieren, veganen Feta in kleine Würfel schneiden, die Oliven in Scheiben schneiden, das Basilikum grob hacken und mit den gewaschenen Spinatblättern in eine große Schüssel geben.

6. Die KOMEKO Vollkorn Spaghetti und den Zitronensaft dazugeben, leicht mischen und mit Salz und Pfeffer je nach Geschmack abschmecken.
7. Salat in den zwei Tortilla Bowls verteilen und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Unsere Tipps:

Wenn ihr diesen Salat im Voraus zubereitet, gebt den Spinat, Basilikum und die Pinienkerne erst kurz vor dem Servieren hinzu. Den Salat könnt ihr auch ohne Tortilla zubereiten und in Schüsseln servieren.



glutenfrei



vegan



www.komeko.de

