

Nudelsalat mit Mariniertem Sommergemüse und Schinken

Zutaten für: 2 Portionen

500	Gramm	Gemuese; wie Blumenkohl, Broccoli, bunter Paprika, Champignons, Zucchini, Tomaten,
1/4	Ltr.	Gemuesebruehe
100	Gramm	Schinken; oder Rindersaftschinken
120	Gramm	Eiernudeln

MARINADE

1	Essl.	Sherryessig
1	Essl.	Kraeuteressig
2	Essl.	Keimoel
1	Essl.	Frisch gehackte Kraeuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch) Gruene Pfefferkoerner Rosa Beeren Salz, Pfeffer Basilikumblaetter

Anleitung:

Gemuese putzen, in mundgerechte Stuecke schneiden, in der Gemuesebruehe auf den Biss duensten. Die Eiernudeln in Salzwasser auf den Biss kochen. Gemuese und Nudeln dann auskuehlen lassen.

Zum ausgekuehlten Gemuese eine Marinade aus Sherryessig, Kraeuteressig, Keimoel, Kraeutern, gruenen Pfefferkoernern und einigen rosa Beeren geben, vermischen und ziehenlassen.

Tomaten enthaeuten, entkernen, in Ecken schneiden, mit Jodsaltz und Pfeffer wuerzen, zum Gemuese geben.

Nudeln in eine Salatschuessel geben, mit fein gewuerfeltem Schinken, Jodsaltz und Pfeffer vermischen. Dann das marinierte Gemuese dazu, nochmals abschmecken und anrichten.

Frische Basilikumblaetter waschen und daruebergeben.

Unser Tip: Das Aroma in Gemuese wird durch nicht fluechtige Stoffe wie Zucker und Saeuren, aber auch durch die fluechtigen aetherischen Oele bestimmt. Dazu zaehlen schwefelhaltige Verbindungen, die vorwiegend in Zwiebeln, Lauch, Koblauch oder Kohlarten vorhanden sind. Sie werden erst frei, wenn das Gemuese zerkleinert wird, sei es durch das Zubereiten oder durch das Kauen. Dadurch wird der Zellverband zerstoert und die aetherischen Oele werden frei.