

Pastasalat mit Feta und Schinken

Rezept von Meta Hildebrand



Pastasalat mit Feta und Schinken

Für 4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Genussfertig: in ca. 15 Minuten

Pro Person:

32 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiss, 13 g Fett; 336 kcal

Zutaten:

- 150 g Pasta Risoni
- 1 gelbe Peperoni
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Kochschinken
- 1 Fetablock (200 g)
- 20 g groben Senf
- 50 ml weissen Essig
- 1 Esslöffel Blattpetersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Pasta nach Packungsanweisung im Salzwasser al dente kochen. Das Pastawasser durch ein Sieb abgiessen.
2. Senf mit Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Die warme Pasta dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

3. Feta aus der Packung nehmen, mit Haushaltspapier abtupfen und in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Peperoni waschen, rüsten und in Streifen schneiden, Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Schinken, Zwiebel und Peperoni zum Feta geben.
4. Nun die Schinkenmischung sowie die gehackte Petersilie zur Pasta geben, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.