Mediterraner Orzo-Salat

Der mediterrane Orzo-Salat ist ein sommerlicher Nudelsalat mit Tomaten, Mozzarella und Pesto. Der Nudelsalat überzeugt mit seiner frischen Leichtigkeit und köstlichen Aromen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

300 g	Orzo Nudeln
2 EL	Olivenöl extra vergine
3 EL	Pesto Verde
0.5 Stk.	Zitronen (oder Limette)
300 g	Cocktailtomaten
250 g	Mini-Mozzarella-Kugeln
1 Handvoll	Rucola
200 g	Frühstücksspeck
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **mediterranen Orzo-Salat** die Orzo-Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Anschließend abgießen und noch warm mit Olivenöl extra vergine vermengen, damit sie nicht zusammenkleben. Das **Pesto** Verde zusammen mit dem frisch gepressten Zitronensaft zu den warmen Nudeln geben und gründlich vermischen. Dadurch nehmen die Orzo-Nudeln das volle Aroma der mediterranen Zutaten besonders gut auf.

2. Während die Nudeln leicht abkühlen, die Cocktail-Tomaten halbieren, die Mini-Mozzarella-Kugeln ebenfalls halbieren und den Rucola grob hacken. Tomaten, Mozzarella und Rucola zu den Orzo-Nudeln geben und vorsichtig unterheben.

3. Den Frühstücksspeck in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett knusprig auslassen. Anschließend auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke brechen. Den knusprigen Speck zum Salat geben und alles sorgfältig vermengen. Mit Salz

und Pfeffer abschmecken und den Salat vor dem Servieren etwa 15 bis 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen optimal entfalten können.

Nährwerte pro Portion
Kalorien: 436kcal | Kohlenhydrate: 48g | Eiweiß: 22g | Fett: 16g

Tipp

Der Salat passt perfekt zu Grillgerichten oder kann als leichtes Hauptgericht serviert werden. Für noch mehr mediterranes Aroma können zusätzlich Pinienkerne oder frische Basilikumblätter darübergestreut werden.