



Nudelsalat mit Ringelblumen

Ein leichter vegetarischer Nudelsalat, in dem das zarte Aroma der Ringelblumenblüten nach Sonnenblumenkernen gut zur Geltung kommt.

Zutaten für 4 – 6 Portionen als Beilage:

200 g kleine Nudeln (ungekocht gewogen), gekocht
Kerne von 2 Maiskolben (5 Min vorgekocht) oder 1 Dose (380 g) Mais
50 g grob geriebener Parmesan
50 g Kürbiskerne, geröstet und grob gehackt
1 kleine Tasse voll Ringelblumen-Blütenblätter
2 Bund Schnittlauch in feinen Röllchen
3-4 EL Weißwein-Essig oder Kräuternessig
ca. 80 bis 120 ml Wasser oder Kochbrühe vom Mais
4-6 EL Sonnenblumen-Öl
Kräutersalz, Pfeffer, nach Geschmack etwas Soja-Soße

Zubereitung:

Wenn Sie frischen Gemüsemais verwenden, diesen mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden und ca. 5 Minuten in einer halben Tasse Gemüsebrühe und ½ TL Zucker kochen. Abgießen und den Sud auffangen. Gemüse, gekochte Nudeln, Käse, Kerne und Kräuter in einer großen Schüssel mischen. Aus den restlichen Zutaten eine kräftig abgeschmeckte Salatsoße herstellen. Wenn vorhanden, dabei den Kochsud vom Mais mit verwenden. Die Soße über dem Salat verteilen und vorsichtig untermischen.

Nun haben Sie die Qual der Wahl: Entweder servieren Sie den Salat sofort oder Sie lassen ihn einige Zeit durchziehen. Unmittelbar nach der Zubereitung sieht er hübscher aus, da die Blütenblätter mit der Zeit etwas welken. Das Durchziehen wirkt sich dagegen positiv auf den Geschmack aus.