AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	15 Min.	Frühling	international

FUSILLI MIT RUCOLA UND FETA



Rezept: Claudia Eder. tour.de, 10. 4. 2020 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Nach einer langen Ausfahrt brauchen RadsportlerInnen sofort Eiweiss und Kohlenhydrate.Die Ernährungsberaterin des deutschen Radrennstalls Bora, Claudia Eder, schlägt diese Spiralnudeln vor. PS: Stärken auch Nichtsportler.

ZUTATEN (2 PERSONEN)

200 g	Fusilli	200 g	Feta
100 g	Kirschtomaten	50 g	Pinienkerne
100 g	Rucola	2 EL	Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Paketangabe knapp al dente kochen. Nebenbei Pinienkerne in einer grösseren Bratpfanne trocken anrösten. Pinienkerne beiseite legen.
2. Rucola kurz durchwaschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und vierteln. Feta in kleine Stücke brechen.
3. Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen. Nudeln abtropfen und mit den Tomatenvierteln darin kurz durchziehen lassen. Rucola und Pinienkerne daruntermischen und auf die Teller oder die Platte geben. Nun den zerkleinerten Feta drübergeben und sofort servieren.