

**Der Sommer ist da! Auch wenn er sich manchmal ein bisschen ziert! Leichte Sommersalate sind da immer willkommen. Nudelsalate müssen nicht immer von Mayonaise erdrückt werden–hier eine leichte Variante!**

### **Leichter, sommerlicher Spaghettisalat**

6 Portionen 420 kcal/ ca. 5 BE

#### **Zutaten:**

400 g Spaghetti  
250 g Rucola  
200 g Parmaschinken  
100 g leichter geriebener Käse (17 % Fett absolut)  
2 EL Olivenöl  
Balsamicoessig , Salz, Pfeffer, frischer Basilikum



#### **Zubereitung:**

Besonders gut ist dieser Salat mit den Händen zu mischen!!!

Nudeln nach Packungsanweisung garen, danach klein schneiden und auskühlen lassen.

Während die Nudeln kochen: Rucola waschen, Cocktailtomaten vierteln, Parmaschinken klein reißen. Alles zusammenmischen und den geriebenen Käse beimengen.

Die ausgekühlten Spaghetti mit Öl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermischen und unter den Salat heben. Mit frischem Basilikum abschmecken.

**Tipp:** Natürlich kann auch Parmesan verwendet werden – dabei aber auf die Kalorien achten!

Noch ein Tip: Die Portionen sind ziemlich groß – es könnte also durchaus ein siebenter Überraschungsgast satt werden!

**Guten Appetit!**