


Spaghetti-Salat

28. Januar 2010 |  Autor [Leroy](#)



Diesen Salat habe ich in ähnlicher Form einmal bei einem Geburtstag oder einem Jubiläum in der Firma genossen. Ich fand die Idee grandios, deshalb hier und an dieser Stelle vielen herzlichen Dank an Frau Kappes, die ihn damals mitgebracht und mir das Rezept verraten hat. Das ist ein sehr leckerer Salat. Ich habe ihn ganz leicht abgewandelt, aber die originäre Idee stammt von Ihr, merci dafür 😊.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Spaghetti oder Vollkorn-Spaghetti
- 3 EL Tomatenmark
- 1 kleines Glas schwarze Oliven ohne Steine
- ca. 10 Stücke getrocknete Tomaten
- Olivenöl, Balsamico
- Pfeffer, Salz
- Thymian und/ oder Oregano (getrocknet)

Zubereitung:

- Schneiden Sie die getrockneten Tomaten in schmale Streifen und marinieren Sie sie in Olivenöl und etwas Balsamico für ca. 30 min.



- Kochen Sie die Vollkorn-Spaghetti in Salzwasser ab (al dente) und lassen Sie sie im Sieb abkühlen (ein paar Spritzer Oliveöl unterheben, dann kleben sie nicht zusammen)
- Die schwarzen Oliven in Ringe oder Stücke schneiden
- Spaghetti, Tomaten, Oliven und das Tomatenmark in eine Schüssel geben und mit Pfeffer und Thymian abschmecken; verwenden Sie gar kein oder nur wenig Salz, da die getrockneten Tomaten bereits gesalzen sind

 Veröffentlicht in [Amuse Gueule](#), [Mediterran](#), [Salat](#)