Pastasalat mit Melone und Mozzarella

Eine schmackhafte Empfehlung
von unserem Senior
Horst Seeberger

Rezept für 4 Personen:

Zutaten:
1 rote Zwiebel (kann man auch weglassen)
1 kleine Charentaismelone (oder Wassermelone)
125 g kleine Mozzarellakugeln
1 Hand voll Basilikumblätter
1 Papaya
250 g Fusilli

Für das Dressing frisch aus dem Vanoni Genussraum:
5 EL Brühe oder Weißwein
4 EL weißer Balsamico (evtl. Crema di Balsamico)
1 TL scharfer Senf
1TL Honig (nicht erforderlich, wenn Sie unseren Prelibato nehmen)
6 EL Olivenöl extra vergine
ital. Kräuter, etwas Chilisalz, frisch gem. Pfeffer

Basilikum

Abgesehen vom tollen Duft und Geschmack des Basilikums ist die Liste seiner Heilwirkungen beachtlich lang. Seine wirksamen Inhaltsstoffe sind vor allem viele verschiedene ätherische Öle wie Menthol, Kampfer, Thymol, einige Bitter- und Gerbstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. So unterstützt er das Verdauungssystem, beruhigt die Nerven, hilft bei Migräne und leistet aufgrund seiner speziellen Inhaltsstoffe gute Dienste im Bereich der Frauenheilkunde. Ihm wird auch eine Libido-steigernde Wirkung nachgesagt. Ansonsten wirkt Basilikum unter anderem antibakteriell, schmerzstillend, krampflösend, beruhigend, schleimlösend, entgiftend (harn- und schweißtreibend) und menstruationsfördernd.

Fusilli (am besten die von Rustichella von Vanoni) in reichlich Salzwasser garen. Ins Salzwasser gebe ich immer noch ein paar Chilis, eine mit 2 Lorbeerblättern gespickte Zwiebel und etwas Nudelgewürz von Schuhbeck. So schmecken die Nudeln schon fast alleine :-)
Wenn die Nudeln schön al dente sind, auf ein Blech geben und mit reichlich Öl übergießen und durchmischen, dann kleben sie nicht mehr zusammen und man kann sie auch schon mal Stunden vorher zubereiten und aufheben.
Während die Nudeln kochen, das Dressing anrühren. Die noch warmen Nudeln mit Dressing und Zwiebel vermischen und ziehen lassen.
Von der Melone das obere Drittel abschneiden, aus dem Fruchtfleisch mit dem Kugelausstecher kleine Kugeln formen und in den Salat geben. Wenn man dann den Rand der Melone zackenförmig einschneidet, kann man den Nudelsalat schön darin servieren.

Mozarellakugeln halbieren und abtropfen lassen, Papaya halbieren, Kern entfernen und ebenfalls Kugeln ausstechen oder in Streifen schneiden, Basilikum waschen und in Blättchen zupfen, alles vorsichtig unter die Nudeln heben und den Salat sofort servieren. Dazu passt gut ein Lambrusco dolce, ein Prosecco oder ein fruchtiger Weißwein.

Buon appetito :-)

Ihr Horst Seeberger

Vanoni Lebensräume GmbH
Bahnhofstraße 7-9 | 89312 Günzburg
Tel. 08221-6449 | Fax. 08221-34982

bett.gardine@**Vanoni**.de | www.**Vanoni**.de

Besuchen Sie auch unsere Facebookseite