



# KALTE TOMATENNUDELN

ZEIT	PERSONEN	SCHWIERIGKEIT
		

## UND LOS GEHT'S:

### Küchengeräte vorbereiten! Benötigt werden:

1 Topf • 1 Schneidebrett • 1 Messer • 1 Waage • 1 Reibe  
1 Schüssel

### Die Zubereitung:

1. Schneide die Tomaten nach dem Entfernen der Kerne in grobe Würfel und hacke den Knoblauch fein. Zupfe die Basilikumblätter ab und schneide sie in feine Streifen.
2. Gib Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl, Pfeffer und Salz in eine Schüssel und vermische es.
3. Danach hebe die Farfalle unter. Fertig!

### Ernährungs-Check:

Dieses Gericht schmeckt richtig klasse und frisch.  
Es eignet sich auch für ein Picknick.

## ZUTATEN

- 5 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen fein hacken
- 5 große Basilikumblätter
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer, Salz
- 200 g Farfalle Vollkornnudeln (Schmetterlingsnudeln)
- Frisch geriebener Parmesan zum Anrichten



## SCHON GEWUSST?

Farfalle, zu deutsch "Schmetterlinge", sind italienische Nudeln in Schmetterlingsform. Mit einem Teigrädchen werden aus einem flachen Pastateig gezackte Quadrate geschnitten und in der Mitte zusammengedrückt.

