

Nudelsalat im Glas - nachhaltiges Meal Prep



(Foto: Maja Nett | moeyskitchen.com)

Nudelsalate lieben die meisten von uns – wer kennt sie nicht, die Klassiker auf Geburtstagspartys oder Grillfesten? Doch wie wäre es mal mit einem Nudelsalat zum Mittagessen? Dafür habe ich heute die perfekte Idee für euch: Nudelsalat im Glas.

MAJAS TIPP: VORTEILE AUF EINEN BLICK



1. Perfekt zur Resteverwertung – wenn doch mal Nudeln übrig bleiben
2. No Waste – hier kommt alles rein, was der Kühlschrank noch hergibt
3. Geniales Meal Prep – Essen für die ganze Woche einfach vorbereiten
4. Grenzenlos vielseitig – Für jeden Geschmack und jede Lieblingspasta

Meal Prep als Baukastensystem

Der Aufbau der Salate ist immer gleich und absolut clever. Grundlage im Glas ist immer das **Dressing!** Vorbei die Zeiten mit extra Dressingschüsselchen, die dann doch in der Tasche auslaufen... Egal ob klassische Vinaigrette oder Joghurtdressing - verwendet einfach, was euch schmeckt!

Das Besondere bei dieser Variante ist, dass die **Pasta** direkt auf das Dressing kommt. Das hat dann nämlich zwei geniale Effekte: die Nudeln können so richtig schön durchziehen. Alle anderen darüber geschichteten Zutaten liegen aber nicht schon in der Sauce. So bleibt alles frisch und knackig!

Über die Pasta kommen dann erst die festen und schweren Zutaten wie Gemüse, Ei, Fisch oder auch Fleisch. Und zum Schluss kommen darauf noch die leichteren Sachen wie Kräuter, Blattsalate oder auch Croûtons. So weicht nichts durch und wird auch nach ein paar Tagen im Kühlschrank nicht matschig.

Die Wahl der richtigen Gläser

Das verwendete Glas dient nicht nur zur Aufbewahrung und zum Transport, sondern ist gleichzeitig Shaker zum Vermischen der Zutaten. Bei den Gläsern handelt es sich optimalerweise um große Bügel- oder Schraubgläser mit mindestens 500 ml, besser 750 ml oder sogar 1.000 ml Inhalt. Wichtig ist nur, dass die Gläser fest verschließbar sind. Ansonsten ist es auch eine prima **Upcycling-Idee** dafür einfach alte große Gurkengläser oder Omas Einmachgläser zu verwenden.

4 einfache Rezept-Ideen für Nudelsalat im Glas



Nudelsalat im Glas (Foto: Chefkoch / Maja Nett)

▼ ... mit Ofenkürbis, Kürbiskernen und Feta ¶

Für das Dressing vermische ich pro Glas einfach 1 EL Weißweinessig mit 2 EL Olivenöl und 2 EL Wasser. Jeweils 1/2 TL Honig und Senf passen auch prima dazu. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer. Gründlich vermischen oder mit einem Schneebesen kräftig durchrühren und als Grundlage ins Glas geben. Darauf kommen dann die vorgekochten und abgekühlten Nudeln nach Geschmack.

Den Hokkaidokürbis schneide ich in dünne Scheiben und gare ihn, mit etwas Olivenöl beträufelt, im heißen Ofen, bis er weich ist. Etwas Salbei, Salz und Pfeffer sorgen für Geschmack. Die Kürbiskerne röste ich in einer Pfanne ohne Fett. Beides kommt direkt auf die Pasta und wird mit Feta bestreut.

▼ ... mit Rote Bete und Möhren, Haselnusskernen und Ziegenkäse ¶

Das Dressing bereite ich wie beim Ofenkürbis vor und gebe die Pasta wieder direkt darauf.

Rote Bete und Möhren werden fein gewürfelt und in etwas Olivenöl in der Pfanne angebraten, danach mit Deckel weitergeschmort, bis sie weich sind. Gewürzt wird mit Thymian, Salz und Pfeffer. Die Haselnusskerne kann man auch rösten, muss man aber nicht. Das gegarte Gemüse kommt auf die Pasta und wird mit den Haselnusskernen und dem Ziegenkäse getoppt.

▼ ... mit Romanasalat, Croûtons, Parmesan und Caesar-Dressing ¶

Für das Dressing wird ein leicht gekochtes Ei klassisch mit Kapern, Sardellen und Öl angerührt und mit saurer Sahne, etwas Essig, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die Pasta kommt wieder direkt auf das Dressing.

Darüber kommt frischer Romanasalat, frisch in Butter geröstete Knoblauch-Croûtons und Parmesanspäne.

▼ ... mit Birne, Walnusskernen und Gorgonzola ¶

Das Dressing bereite ich wie beim Nudelsalat mit Ofenkürbis zu. Die Pasta kommt wieder direkt darauf.

Die Birne wird in schmale Spalten geschnitten und kommt einfach mit Walnusskernen und Gorgonzola auf die Pasta. Dazu gebe ich noch eine Handvoll Feldsalat.

Zum Servieren den Salat im Glas einmal kräftig durchschütteln, bis alle Zutaten gut vermischt sind. Gabel rein und genießen!

TIPPS FÜR NUDELSALATE IM GLAS

- Die Gläser sollten immer nur zu maximal 2/3 befüllt sein. Sonst lässt sich der Salat vor dem Servieren nicht mehr gut durchmischen.
- Jede Form von Pasta ist geeignet, egal ob klassisch, glutenfrei, als asiatische Nudel oder italienische Spaghetti. Sie sollte nur immer nach Packungsanleitung vorgekocht sein.
- Die Salate halten sich mindestens 2-3 Tage problemlos im Kühlschrank. Vor dem Servieren sollte man sie dann aber mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen, damit das Dressing wieder flüssig wird. Erst dann lässt sich alles gut durchschütteln.