



SOMMERREZEPT À LA EDDY: BASILIKUM-TOMATEN-NUDELN

Den Kraftspeicher wieder auffüllen beim Wandermarathon Berchtesgaden



Basilikum-Tomaten-Nudeln à la Eddy

Zutaten für ungefähr zwei Portionen:

- 350 g Nudeln (am allerbesten Frische vom Berchtesgadener Wochen- und Bauernmarkt)
- 1 Schale frische, kleine Tomaten
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Töpfchen frischer Basilikum
- 4 – 5 Knoblauchzehen
- 20 ml Olivenöl
- 50 g Parmesan
- Alpenblütensalz vom Bad Reichenhaller Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

Die Nudeln in kochendem Wasser sieden, bis sie „al dente“ sind.

Währenddessen zwei Schüsseln vorbereiten. Tomaten und Zwiebeln schneiden. Die Zwiebeln fein, die kleinen Tomaten in mitteldünne Scheiben schneiden. Jeweils circa Ein-Drittel und Zwei-Drittel der Tomaten und Zwiebeln in die Schüsseln geben. Knoblauch fein schneiden und in die Zweidrittel-Mischung-Schüssel geben. Die Basilikum-Blätter zupfen, reinigen und fein schneiden. In die Ein-Drittel-Schüssel geben. Beide Mischungen mit Alpenblütensalz würzen.

Eine Pfanne erhitzen. Olivenöl hineingeben und sofort die Zwei-Drittel-Mischung ohne das Basilikum einrühren. Zügig von der Platte nehmen und ständig schwenken. Die Ein-Drittel-Mischung (mit dem Basilikum) mit Olivenöl, je nach Geschmack einem Schuss Peperoni-Olivenöl und Pfeffer würzen und kurz mit einer sauberen Hand durchkneten, damit der Geschmack der Tomaten richtig zur Geltung kommt.

Das Nudelwasser abgießen und die Al-Dente-Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken. Nudeln und Basilikum-Tomatenmischung in die Pfanne zugeben und gut mischen. Die Nudeln in tiefen Tellern anrichten und großzügig mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Eddy Balduin, Wandermarathon Berchtesgaden:

„Wer dieses einfache, schnelle Nudelgericht einmal probiert hat, macht es immer wieder. Für mich sind die Basilikum-Tomaten-Nudeln à la Eddy die perfekte Ladung Energie nach einem Abenteuer bei der [24-Stunden-Wanderung](#).“