



WGG-Kochbox

## PASTA MIT RUCOLA



DIE ERSTEN WÄRMEREN SONNENSTRAHLEN KOMMEN DURCH DIE WOLKENDECKE UND BALD KÖNNEN WIR WIEDER MEHR ZEIT DRAUSSEN VERBRINGEN. DA BIETET SICH EIN MEDITERRANER NUDELSALAT WUNDERBAR AN FÜRS ERSTE PICKNICK AM STRAND ODER ALS LECKERE BEILAGE FÜR GRILLABENDE.



### Zutaten

- 500 g Nudeln
- 250 g Mini Mozzarella Kugeln (Abtropfgewicht)
- 250 g Mini Tomaten
- 1 Glas getrocknete Tomaten (ca.150 g)
- 50 g Pinienkerne
- 75 g Rucola
- 5 El Öl, vorzugsweise Olivenöl
- 2 El Balsamico
- 1 Tl Zucker
- Salz & Pfeffer
- Mediterrane Gewürze, z.B. Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian

Nudeln nach Packungsbeilage in gesalzenem Wasser kochen. Im Anschluss das Wasser abgießen und die Nudeln abkühlen lassen. Die Nudeln sollten möglichst alden- te und nicht zu weich sein.

Mozzarella Kugeln abgießen und Mini Tomaten waschen und beides jeweils hal- bieren. Die getrockneten Tomaten, die in unserem Fall in Öl eingelegt sind, aus dem Glas fischen und vierteln. Anschließend alle geschnittenen Zutaten in eine große Schüssel geben.

Die Pinienkerne goldbraun rösten.

Den gewaschenen Rucola zu den anderen geschnittenen Zutaten geben.

In einer kleinen Schüssel wird das Dressing angerührt. Dafür Olivenöl, Balsamico, Zucker und Gewürze sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack mischen.

Nudeln, Pinienkerne und Dressing zu den übrigen Zutaten in die große Schüssel geben und den Nudelsalat etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



Für jedermann

## FASZINATION RUDERSPORT



mitmachen. Da Rudern ein sehr gerin- ges Verletzungsrisiko birgt, nahezu alle Muskelgruppen beansprucht und darüber hinaus Koordination, Herz und Kreislauf trainiert, eignet sich unser Sport für jeden Fitnessgrad.

Das Bootshaus des Greifswalder Ruderclubs "Hilda" 1892 e.V. liegt am Museumshafen in der Salinenstraße und bildet die ideale Basis für eine gesunde und vielfältige Freizeitgestaltung. Die Benutzung unserer Boote ist für Mitglieder und Kursteilnehmer kostenlos. Einzige Voraussetzung für das Mitmachen bei uns ist – Ihr müsst schwim- men können. Gerne heißen wir Interes- sierte aller Altersgruppen im Bootshaus willkommen. Die ersten Ruderbewegun- gen vermitteln Euch unsere fachkundigen Übungsleiter im Einer. Sollte es im Einer am Anfang zu wackelig sein, können wir die Ausbildung auch im Großboot starten. Auf jeden Fall wollen wir Euch auf das Rudern im Mannschaftsboot vorbereiten. Und auch im Winter haben wir ein vielfältiges Sportangebot parat.

Du willst das Rudern endlich einmal ausprobieren, anstatt nur am Ufer zu stehen und davon zu träumen? Dann komm einfach montags um 16:00 Uhr

im Bootshaus vorbei oder schreibe uns eine E-Mail mit Deinen Kontaktdaten und erkunde anschließend mit uns zusammen das Ruderrevier vor der Tür. Wir freuen uns auf Dich.

### Zahlen & Fakten

Gründung des Vereins: 1892  
Anzahl Mitglieder: 204  
Abteilungen: Rudern, Drachen- boot, Fußball  
Aktivitäten: Nachwuchssport, Breitensport, Freizeitsport, Ge- sundheitssport, Wettkampfsport

### Kontakt

**Anke Beier**  
Anfängerausbildung Kinder  
**Emil Lauer**  
Studentenrudern  
**Uta Günther**  
Breitensport Erwachsene

E-Mail: [trainer@grchilda.de](mailto:trainer@grchilda.de)  
[ruderclub.hgwnet.de](http://ruderclub.hgwnet.de)  
[www.facebook.com/ GreifswalderRuderclub/](https://www.facebook.com/GreifswalderRuderclub/)

**K**inder und Jugendliche brauchen für ihre Entwicklung viel Bewe- gung, Studenten wollen nach dem Studium den Kopf frei bekommen, Erwachsene suchen den Ausgleich zum beruflichen Alltag und andere wollen einfach nur in Gemeinschaft sein und soziale Kontakte pflegen. Der Greifswalder Ruderclub "Hilda" hat für alle das passende Angebot.

Ob im Einer, Zweier, Vierer oder Achter - Rudern ist ein naturverbundenes Was- sersportlerlebnis und verbindet Kraft und Ausdauer, Teamgeist und Dynamik. Vom Grundschüler bis ins hohe Alter kann jeder