

Sören Anders Bunter Nudelsalat

Montag, 5. Juni 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Pasta

Zutaten:

etwas	Salz
250 g	Nudeln nach Wahl (z. B. Spirelli, kleine Röhren- oder Hörnchennudeln/Gabelspaghetti)
1	Knoblauchzehe
125 g	Erbsen (frisch oder TK)
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Kräuteressig
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker
etwas	Curry (nach Belieben)
2 EL	Olivenöl
1	Paprikaschote (z. B. rot oder grün)
150 g	Salat-Mayonnaise
75 g	Natur-Joghurt
150 g	Gemüsemais (abgetropft, aus Dose)
150 g	gekochter Schinken in feinen Scheiben
3	Lauchzwiebeln



Zubereitung:

1. Reichlich Wasser in einem Topf zugedeckt aufkochen. Salz zugeben und die Nudeln einstreuen, durchrühren. Nudeln nach Packungsanleitung mit noch leichtem Biss garen.
2. Inzwischen für das Dressing Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit etwas Salz zu einer feinen Paste verrühren.
3. Erbsen in den letzten ca. 3 Minuten der Kochzeit zu den Nudeln geben und mitgaren.
4. Nudeln und Erbsen abgießen. In eine Schüssel geben. Knoblauchpaste, Brühe, Essig, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und nach Belieben 1 Prise Curry verrühren. Mit Öl unter die Nudeln mischen. Mischung unter gelegentlichem Rühren etwa handwarm abkühlen lassen.
5. Paprika putzen, waschen und fein schneiden.
6. Mayonnaise und Joghurt unter die Nudelmischung rühren. Mais und Paprika untermischen. Den Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
7. Vor dem Servieren Schinken in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, und fein schneiden.
8. Nach Belieben das Salatdressing mit noch etwas heißer Brühe flüssiger rühren. Schinken und Lauchzwiebeln unter den Nudelsalat mischen.
9. Salat mit Salz, Pfeffer und nach Belieben weiterem Curry abschmecken und anrichten.

Pro Portion: 545 kcal/ 2270 kJ
61 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 24 g Fett