

NUDELSALAT



ca. 20 Min.



pro Portion: 1,85 €

Zutaten (für 3 Personen)		Zubereitung
300 g	Vollkornnudeln	Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen.
1	Paprika	Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Paprika in kleine Würfel, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Mais in ein Sieb abgießen. Schinken und Käse in kleine Würfel schneiden.
3	Frühlingszwiebeln	
3 EL	Mais (Dose)	
50 g	Schinken, gekocht	
75 g	Käse	
2 EL	weißer Balsamicoessig	Für das Dressing Essig, Öl, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer in ein Schraubglas (z. B. altes Marmeladenglas) füllen, Deckel verschließen und kräftig schütteln, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Nochmal abschmecken. Wer es nicht so süß mag lässt Honig und Senf weg.
2 EL	Öl (Raps- oder Olivenöl)	
1 TL	Senf	
1 TL	Honig	
	Salz und Pfeffer	Alle übrigen Zutaten in eine Schüssel geben, Dressing darüber geben und alles gut vermischen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept und Foto: Jennifer Düchs

Tipp: Nutze die Vielfalt an Gemüse und Käse, um deinen Nudelsalat immer etwas anders zu genießen!

Tausche nach Lust und Laune die Zutaten aus. Wenn du keine Zeit zum Schnibbeln hast, kannst du z. B. auf Erbsen und Karotten aus der Konserve/dem Einmachglas zurückgreifen.

NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 270 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
306 kcal	41 g	10 g	12 g	7,9 g