

BUNTER NUDEL-SALAT (FÜR 2)

Einfach, gut vorzubereiten

Zutaten:

100 g Spirallennudeln oder Hörnchennudeln
3 Handvoll Gemüse (z.B. Radieschen, Kohlrabi, Karotten, Paprika, Cocktailtomaten, Mais aus der Dose/dem Glas, Gurke...)
1 Becher Mini-Mozzarella oder 1 Scheibe Schinken oder Gouda-Käse
2 Essiggurkerl
2 Esslöffel Joghurt
1 Esslöffel Sauerrahm
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Essig
Kräuter (z.B. Schnittlauch, Basilikum)

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser kochen
2. Abseihen und mit kaltem Wasser abspülen
3. Gemüse waschen, klein schneiden
4. Mozzarella-Bällchen vierteln, Käse oder Schinken in Würfel schneiden.
5. Essiggurkerl klein schneiden
6. Alle Zutaten vermischen
7. Mit Joghurt, Sauerrahm, Essig, Salz und Pfeffer marinieren
8. Mit gehackten, frischen Kräutern bestreuen

Tipp: In diesem würzigen Salat schmecken Vollkornnudeln sehr gut. Probiere es aus!

Meal Prep: Nudelsalat kannst du vorbereiten und in einer verschließbaren Dose im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahren.

Gewusst? Die Stärke aus Nudeln, Reis und Kartoffeln wandelt sich beim Abkühlen zum Teil in resistente Stärke um. Diese wirkt wie ein Ballaststoff, belastet den Blutzucker nicht und ist bestes Futter für unser Darmmikrobiom. Salate mit Nudeln, Kartoffeln oder Reis sind daher eine ideale, sättigende Jause für die Arbeit.