

Bunter Nudelsalat

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Nudeln
12	Kirschtomaten
½	Salatgurke
4	Möhren
100 g	Käse
5 EL	Pflanzenöl
3 EL	Essig
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer
½ Bund	Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen, abkühlen lassen und in eine Schüssel füllen.
- Kirschtomaten putzen, waschen und halbieren.
- Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Möhren putzen, waschen und raspeln.
- Käse in kleine Würfel schneiden.
- Das Gemüse und Käse zu den Nudeln in die Schüssel geben.
- Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten, über das Gemüse in die Schüssel gießen und den Nudelsalat gut vermengen.
- Schnittlauch waschen, trocken schütteln und mit einer Schere in kleine Röllchen schneiden und unter den Salat mischen.

Tipp

Das Dressing lässt sich ganz einfach in einem Glas mit Schraubverschluss zubereiten. Einfach alle Zutaten für das Dressing hineinfüllen, den Deckel fest verschließen und kräftig schütteln. So erhält man im Handumdrehen eine cremige Emulsion.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
123 kcal	4,6 g	12,5 g	8,1 g	128 mg