

Nudelsalat mit Cremigem Dressing

Zutaten für: 4 Personen

200	Gramm	Birkel's No.1 Spiralen
1/2	Kopf	Eisbergsalat
150	Gramm	Kirschtomaten (möglichst klein)
1/2		Salatgurke
3	Essl.	Sonnenblumenkerne
1/2	Bund	Schnittlauch
150	Gramm	Joghurt
2	Essl.	Salatmayonnaise
1	Essl.	Sahnemeerrettich (Glas)
		Salz, Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 20 Min.

1. Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Inzwischen den Salat und das Gemüse waschen. Salat putzen, in fingerbreite Streifen schneiden. Gurke längs vierteln, Kerne mit einem Teelöffel entfernen, Fruchtfleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften.

3. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Joghurt mit Mayonnaise und Meerrettich glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Schnittlauch unterheben.

4. Die abgekühlten Nudeln mit Salat, Tomaten und Gurken mischen. Das Dressing gut untermischen. Den Salat mit den Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

315 kcal

10 g Eiweiß

11 g Fett

44 g Kohlenhydrate