

Nudelsalat mit Rindfleisch und Ananas

Zutaten für: 4 Portionen

200	Gramm	Gruene Bandnudeln
		Salz
50	ml	Olivenoel
150	Gramm	Kirschtomaten
200	Gramm	Dose Ananasstuecke
1/2	Bund	Minze
200	Gramm	Rinderfilet
1		Frische rote Chilischote
2	Teel.	Grober Senf
3	Essl.	Weinessig

Anleitung:

Nudeln in kraeftig gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung bissfest kochen abgiessen kalt abspuelen und abtropfen lassen. Zwei Essloeffel Oel daruebergeben. Tomaten abspuelen und halbieren oder vierteln. Ananas abtropfen lassen dabei den Saft auffangen.

Minze grob hacken. Rindfleisch in duenne Streifen schneiden und im restlichen heissen Oel anbraten. Fuenf Essloeffel Ananassaft zugeben Chili aufschneiden entkernen und in feine Streifen schneiden. Chili Senf und Essig zum Fleisch geben und mit Salz abschmecken. Abkuehlen lassen. Nudeln Tomaten Ananas und Minze mit Fleisch und Sosse mischen.

Naehrwerte pro Portion ca. 395 Kalorien