

Porree - Nudel - Salat

Kategorien: Salate, Küche, Kalt, Nudeln

Zutaten für: 1 Keine Angabe vorh.

200	Gramm	Vollkorn-Muschel-Nudeln
1	Teel.	Kurkuma
2		Porreestangen
1		Apfel
100	Gramm	Mittelalter Goudakaese
1	Essl.	Honig
3	Essl.	Weissweinessig
1	Essl.	Koerniger Senf
6	Essl.	Sesamoel
1	Bund	Schnittlauch
2	Essl.	Sonnenblumenkerne
		Salz
		Gemahlener Pfeffer

Anleitung:

Nudeln in Salzwasser und Kurkuma bissfest kochen.

Kalt abspuelen und Abtropfen lassen. Porree in 10cm lange Streifen schneiden. In sprudelndem Salzwasser 2 Minuten kochen. Kalt abspuelen und abtropfen lassen. Apfel und Kaese in kleine Stuecke schneiden und mit Nudeln und Porree Vermischen. Honig mit Essig und Senf verruehren. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Oel Unterschlagen. Schnittlauch in Roellchen schneiden und in die Vinaigrette (die Salatsosse) geben. Vinaigrette mit den Salatzutaten mischen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Pro Portion ca. 525 Kalorien. Das Ergebnis dieses Rezeptes hat uns selbst ueberrascht (im positivem Sinne) und wurde auf der letzten Geburtstagsfeier mit Genuss gegessen.