

Crunchy Nudelsalat mit Backerbsen

Im Sommer sind erfrischende Salate bei Groß- und Klein sehr beliebt. Dieser knusprige Nudelsalat schmeckt nicht nur zum Mittagessen, sondern eignet sich auch als gesunder Snack für den nächsten Badeausflug. Durch die knusprige Einlage wird er selbst für kleine Salatmuffel zum Lieblingssalat.






Crunchy Nudelsalat mit Backerbsen

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten
einfach

Zutaten:

- 8EL LAND-LEBEN Backerbsen
- 500g Nudeln (z.B. Hörnchen oder Spiralnudeln)
- 1 Paprika
- 1 Salatgurke
- 4 Tomaten oder 12 Cocktailtomaten
- 150g Mais
- 200g Cottage Cheese
- 6 EL Natur Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL neutrales Öl (zb Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abseihen, abschrecken und beiseitestellen.
- Paprika, Gurke und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Mais gut abspülen und zum gewürfelten Gemüse geben.
- Cottage Cheese, Joghurt, Zitronensaft, Öl, etwas Salz und Pfeffer miteinander verrühren.
- Nun die Nudeln in eine große Schüssel geben, Gemüse und Joghurtsauce zugeben und vermengen.
- Den Nudelsalat kurz vor dem Servieren mit knusprigen LAND-LEBEN Backerbsen toppen.

TIPP:

Zuviel Nudelsalat vorbereitet? Kein Problem, einfach den Salat in eine ofenfeste Form füllen, mit etwas frisch geriebenem Käse bestreuen und im Backrohr überbacken.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH