Nudelsalat mit Limetten-Senf-Vinaigrette

Salate » Nudel-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 500g Spargel (grün)
» 1 Limette(n)
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Zucker
» 300g Bandnudeln
» 1 rote Zwiebel(n)
» 2 EL Weißwein-Essig
» 1 Orange(n)
» 1/2 TL Dijon-Senf
» 4 EL Olivenöl
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 50g Weizenkeime
» 200g Cocktailtomaten

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen, Enden entfernen, Stangen in Stücke teilen. Limette waschen, trockentupfen, etwas Schale in feinen Streifen abziehen. Saft auspressen. Spargel in etwas Salzwasser mit 1 Prise Zucker und 2EL Limettensaft in ca. 5min bissfest dünsten. Abgießen und abtropfen lassen.

2. Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen. Danach abgießen, abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Mit Essig, übrigem Limettensaft, Salz, Pfeffer, 1/2TL Zucker, Orangensaft und Senf verrühren. Olivenöl mit einer Gabel unterschlagen. Knoblauch abziehen und dazupressen. Nudeln sowie Spargel mit dem Dressing mischen und ca. 60min durchziehen lassen.

3. Sprossen abbrausen, abtropfen lassen. Tomaten waschen, halbieren. Salat nochmals mit Salz, Pfeffer abschmecken. Mit Tomaten, Sprossen anrichten, mit Limettenstreifen garnieren.

Nährwerte: 420kcal/E13g/F15g/KH58g pro Portion

angelegt am: 21.12.2004 Rezept-Nr: 1382

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke