Nudelsalat mit roten Linsen

Salate » Nudel-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 4 Zwiebel(n)
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 2 EL Öl
» 2 TL Curry
» 150g rote Linsen
» 400ml Instant-Gemüse-Brühe
» 400g Bandnudeln
» Salz & Pfeffer
» 250g Joghurt (natur)
» 200ml Buttermilch
» 2 EL Zitronensaft
» 400g Cocktailtomaten
» Koriander

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen. Beides fein hacken und in einem Topf im heißen Öl anschwitzen. Das Currypulver darüber streuen und kurz mit anschwitzen.

2. Die roten Linsen ebenfalls in den Topf geben, die Gemüsebrühe angießen und alles bei aufgelegtem Deckel noch etwa 15min garen. Danach die Linsen abkühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Bandnudeln entsprechend der Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

4. Den Joghurt und die Buttermilch verrühren. Anschließend mit dem Zitronensaft sowie mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Die Cocktailtomaten waschen, vierteln und mit den Bandnudeln sowie den roten Linsen vermengen. Das Joghurt-Buttermilch-Dressing über den Salat träufeln. Auf Tellern anrichten, mit den Korianderblättern garnieren und servieren.

Nährwerte: 640kcal/E28g/F14g/KH98g pro Portion

angelegt am: 18.02.2005 Rezept-Nr: 1528

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