Pikanter Nudel-Wurst-Salat

Salate » Nudel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 150g Spirelli
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Dose Kidneybohnen
- » 1 Dose Ananas
- » 150g Saure Gurken
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 200g Fleischwurst
- » 150g Joghurt (natur)
- » 125g Salatmayonnaise
- » 11/2 TL Curry
- » 30g Frühstücksspeck
- » 1 TL Öl
- » Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Ananasscheiben in Stücke schneiden. Saure Gurken in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Fleischwurst in Streifen schneiden.

2. Joghurt mit Salatmayonnaise verrühren. Mit 3-4EL Ananassaft, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Nudeln, Fleischwurst, Lauchzwiebeln, Bohnen, Ananas und Gurken mit der Soße mischen. Ca. 30min ziehen lassen.

3. Speckscheiben halbieren und im heißen Öl kross auslassen. Salat mit Ananassaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Speckscheiben belegen und mit Petersilie garniert servieren.

Nährwerte: 570kcal/E20g/F25g/KH62g pro Portion

angelegt am: 15.03.2005 Rezept-Nr: 1684

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