Gemüse-Nudelsalat mit Rucola

Salate » Nudel-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 300g Penne
» Salz & Pfeffer
» 100g Rucola
» 16 Cocktailtomaten
» 1 rote Paprika
» 1 Zucchini
» 2EL Öl
» 6EL Salatmayonnaise
» 4EL Joghurt (natur)
» 1EL Honig
» 2EL Weißwein-Essig
» Chilipulver

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen. Rucola, Tomaten, Paprika, Zucchini waschen, putzen. Paprika in Würfel, Zucchini in Scheiben schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin anbraten, salzen. Mayonnaise (Salatcreme), Joghurt, Honig und Essig verrühren. Mit Salz, Chilipulver und Pfeffer pikant abschmecken.

3. Nudeln und Dressing, Paprika mischen und ca. 60min ziehen lassen. Vor dem Servieren Tomaten vierteln, Rucola zerkleinern. Mit Nudelsalat und Zucchini anrichten.

Nährwerte: 460kcal/E13g/F14g/KH70g pro Portion

angelegt am: 21.04.2003 Rezept-Nr: 292

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