Nudelsalat nach mexikanischer Art

Salate » Nudel-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 1 Dose Kidneybohnen
» 1 Zwiebel(n)
» 2 grüne Paprika
» 4 Tomate(n)
» 300g Spirelli
» Salz
» 1 rote Chilischote(n)
» 6EL Öl
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 3EL Obstessig
» Cayennepfeffer
» Zucker (braun)

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Küchensieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Paprika waschen, vierteln, putzen und in Stücke schneiden. Tomaten abbrausen, putzen und in mundgerechte Stücke teilen.

2. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. In der Zwischenzeit die Chilischote abbrausen, evtl. entkernen und in feine Ringe schneiden. Das Öl erhitzen und die Chilischote darin etwa 2min andünsten. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Den Essig unterrühren, mit Salz, Cayennepfeffer sowie Zucker abschmecken.

3. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Danach in eine große Schüssel geben. Bohnen, Zwiebelwürfel, Paprika und Tomaten unterheben. Das warme Dressing darüber träufeln, alles gut mischen und servieren.

Nährwerte: 770kcal/E23g/F39g/KH78g je Person

angelegt am: 29.10.2003 Rezept-Nr: 660

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