

Leichter Nudelsalat

Der Nudelsalat wird ohne Mayonnaise zubereitet! Joghurt verleiht dem Nudelsalat eine erfrischende und leichte Note!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei



Für 4 Personen

200g glutenfreie Nudeln (ich verwende Cellentani Le Asolane von Molino di Ferro)

150g TK- Erbsen

300g Fleischwurst oder Wienerle (Zutatenliste beachten)

1 Gewürzgurke

1/2 rote Paprikaschote

150g Joghurt (ggf. laktosefrei)

6 EL Öl

1 TL Senf

1/2 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

1 EL Schnittlauchröllchen

3 hartgekochte Eier

Kresse zum Bestreuen

1. Die Erbsen in Salzwasser 5 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser überbrausen und beiseite stellen.

2. Die Nudeln nach Anleitung kochen, mit kaltem Wasser überbrausen und ebenfalls beiseite Stellen.

3. Fleischwurst oder Wienerle in Würfel schneiden oder Scheibchen schneiden.

4. Gewürzgurke und Paprika klein würfeln.

5. Die Eier halbieren und die Dotter herausnehmen. Eiweiß klein schneiden. Eidotter, Öl, Senf, Salz und Pfeffer pürieren. Joghurt und Schnittlauch zugeben und gut unterrühren.

6. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und vermengen. Im Kühlschrank durchziehen lassen.

