

Nudelsalat

Dieses Rezept habe ich an einem Wochenende kreiert, an welchem ich sowohl Samstag als auch Sonntag Spätdienst in der Uniklinik hatte. Es sollte mich satt machen, einfach sein, auch nach mehreren Stunden noch lecker schmecken – oder sogar noch besser, weil durchgezogen! – Und so kam es, dass ich dieses Rezept 2 Mal gemacht habe. Sowohl am Samstag als auch am Sonntag und es so quasi in 4 Mahlzeiten hintereinander gegessen habe. Hätte ich das gewusst, hätte ich gleich die doppelte Portion gemacht! 😊



Zutaten:

250 g Vollkornnudeln
125 g Cherrytomaten
50 g schwarze Oliven
½ rote Paprika
½ Dose Mais

Für das Dressing:

50 g Walnüsse

50 g schwarze Oliven
2 EL Tomatenmark
1 EL Zitronensaft

150 ml Wasser
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Nudeln in reichlich Wasser garkochen
2. Zutaten für das Dressing mit dem Stabmixer mixen.
3. Gemüse, Nudeln und Dressing miteinander vermengen und servieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Man kann das Rezept auch verdoppeln, was mehr den Mengen entspricht, in denen die Zutaten handelsüblich verpackt sind. Da ich ein Single-Haushalt bin und man Nudelsalat nur schwer einfrieren kann, habe ich mich für diese Variante entschieden.

Ergibt 2 Portionen