

# Spaghettisalat

Es ist heiß in Deutschland!!! – Grund genug den Großteil seines Essens mit Salaten zu bestreiten. Wer will schon bei 35°C lange am Herd stehen oder warme Nahrungsmittel zu sich nehmen.

Dummerweise macht der meiste Salat nicht satt, es sei denn man fügt ihm Getreide oder Hülsenfrüchte hinzu. – Dieses Rezept ist eine Abwandlung von Ingrid Newkirks Rezept aus ihrem Buch „Die vegane Küche“ in welchem sie leider Öl verwendet.



Zutaten:

250 g Vollkornspaghetti, zerbrochen und in reichlich Wasser gar gekocht  
4 Tomaten, klein geschnitten  
2 grüne und eine rote Paprika, klein geschnitten  
1 Dose Mais, ca. 285g Abtropfgewicht  
2 Möhren, in Scheiben geschnitten  
1 Zwiebel, gewürfelt  
1 Bund Petersilie, fein gehackt  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Einig Spritzer Tabasco

Für das Dressing:

- 1 EL Erdnussbutter
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 4 EL Wasser
- 1 EL Apfelessig

Alle Zutaten vermengen und gut umrühren.

1. Nudeln garkochen
2. Dressing anrühren
3. Nudeln, Gemüse und Dressing in einer großen Schüssel mischen
4. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken

Für 4 Portionen