



Einfacher Nudelsalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Brokkoli	0.5 St.
Mais aus der Dose	100 g
Gewürzgurken	4 St.
Penne Rigate	200 g
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Mayonnaise	2 EL
Joghurt, natur	2 EL
Senf	1 TL
Essig	1 EL
Petersilie, frisch	5 g
Kochschinken	2 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Röschen teilen. Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Gewürzgurken abtropfen, Enden entfernen und grob würfeln.
2. Nudeln ins kochende Wasser geben und für ca. 10 Min. bissfest garen. Brokkoli nach ca. 5 Min. hinzugeben. Die letzten 3 Min. der Kochzeit die gefrorenen Erbsen zu den Nudeln geben. Zusammen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
3. In einer Schüssel Mayonnaise, Joghurt, Senf und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Kochschinken halbieren und in Streifen schneiden.
4. Alles in der Schüssel mit dem Dressing vermengen und ggf. abschmecken. Einfachen Nudelsalat bis zum Servieren kalt stellen, anschließend servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	325 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	8 g