



Veganer Nudelsalat

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Farfalle 500 g

Erbsen, tiefgefroren 300 g

Mais aus der Dose 300 g

Salat-Mix 150 g

Gewürzgurken 100 g

Basilikum, frisch 15 g

Zitronen 1 St.

Sojadrink 100 ml

Senf 1 TL

Öl 200 ml

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Sieb, Salatschleuder

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Nudeln darin ca. 10 Min. al dente garen. Erbsen nach 8 Min. der Kochzeit hinzugeben und ca. 2 Min. garen. Nudeln und Erbsen in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
2. Mais ebenfalls in ein Sieb abgießen. Salat waschen und trocken schleudern, ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Gurken abgießen, 5 EL Gurkenwasser beiseitestellen. Gurken halbieren und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Sojadrink, 1 EL Zitronensaft und Senf pürieren. Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl hineinfließen lassen, bis die Masse cremig ist. Vegane Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
4. In einer Schüssel vegane Mayonnaise und Gurkenwasser miteinander verrühren. Gemüse und Nudeln untermischen. Veganen Nudelsalat mit frischen Basilikumblättern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	977 kcal
Kohlenhydrate	118 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	47 g