

Nudelsalat mit Gemüse

Zutaten

(für 6 Personen)

200 g Nudeln Rohgewicht

500 g Bohnen abgekocht (Glas, Konserve o. TK)

500 g Tomaten

50 g getrocknete Tomaten in Öl

1 Bund Frühlingszwiebeln

200 g Naturjoghurt

Basilikum, Balsamico weißer, Salz, Pfeffer,

Süßstoff oder Prise Zucker



Die in Salzwasser gekochten Nudeln mit den Bohnen in eine große Schüssel geben. Die Tomaten grob würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in die Schüssel geben. Die getrockneten Tomaten mit Küchentrepp abtupfen und in Streifen schneiden. Zu dem Nudelsalat geben.

Aus Joghurt, Balsamico und den Kräutern u. Gewürzen ein Dressing herstellen und mit dem Salat mischen, noch etwas ziehen lassen und servieren.

Schmeckt auch gut mit Essig- Öl- Marinade und mit Kapern verfeinert.

Pro Person

Energie 180 Kcal

Fett 3,6 g

Kohlenhydrate 29 g

Eiweiß 7,8 g