

SOMMERLICHER NUDELSALAT / GLUTENFREI / KOCHEN MIT SALLY UND LIDL #18



Ein sommerlicher leichter Nudelsalat mit bunter Gemüse Pasta. Die glutenfreien Nudeln aus Linsen, Kichererbsen und Erbsen sind schön bunt und können nach Belieben gemischt werden. Cashewnüsse sorgen für etwas Biss und die Zucchini und Salate aus dem Garten für die nötige Frische. Abgerundet wird der Salat mit einem leckeren, fruchtigen Dressing mit Hanföl. Er ist die perfekte Grillbeilage oder kann vorbereitet auch gut zum Picknick oder ins Büro mitgenommen werden. Der protein- und ballaststoffreiche Salat sättigt gut, aber liegt nicht schwer im Magen.



Zubereitungszeit

15 Minuten



Kochzeit

5-7 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

PASTA

Koche die Nudeln nach Packungsanleitung. Halbiere die Zucchini, entferne das Kerngehäuse und schneide sie in feine Scheiben. Hacke die Cashewkerne grob und gib sie mit den Zucchinischnitten in eine Schüssel.

DRESSING

Schäle und halbiere die Knoblauchzehe. Verrühre das Hanföl mit dem Rotweinessig, dem Senf, der Himbeermarmelade und der halbierten Knoblauchzehe. Würze das Dressing mit Salz und Pfeffer und verrühre alles miteinander.



Tipp: Entferne die Knoblauchzehe bevor du das Dressing weiterverarbeitest, du kannst den Knoblauch aber auch in das Dressing pressen.

SALAT ANRICHTEN

Gib die abgetropften, warmen Nudeln zu den Zucchini und Cashewkernen und rühre sie gemeinsam mit dem Dressing ein. Lass die Mischung etwa 30 Minuten ziehen und hebe dann den Salat unter. Serviere den Salat noch lauwarm oder kalt. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Tipp: Nach Belieben könnt ihr noch eine Frühlingszwiebel und ein paar getrocknete Tomaten klein schneiden und unterheben.

PASTA:

- 500 g** glutenfreie Nudeln (z. B. aus Linsen oder Kichererbsen)
- 1** Zucchini
- 50 g** Cashewkerne

DRESSING:

- 1** Knoblauchzehe
- 6 EL** Hanföl
- 2 EL** Essig
- 1 TL** Senf
- 1 TL** Himbeermarmelade
- ¼ TL** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer

SALAT:

- 125 g** Salat (Rucola, Sauerampfer, Spinat usw.)