Rezept

Nudelsalat mit Chinakohl und Orange

Ein Rezept von Nudelsalat mit Chinakohl und Orange, am 29.04.2024

Zutaten

100 g	Vollkorn-Schmetterlingsnudeln (Farfalle)
250 g	Chinakohl
2 EL	Salatmayonnaise light
	Pfeffer
1/2 TL	getrockneter Thymian
	Salz
1	große Orange
2 EL	Zitronensaft
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	gehackte Walnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend kalt abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Inzwischen den Chinakohl waschen, vierteln und in Streifen schneiden.

2. Die Orange schälen, dabei die weiße Haut mit abschneiden. Die Filets aus den Trennhäuten lösen und halbieren, dabei den Saft auffangen.

3. Chinakohl, Orange und aufgefangenen Orangensaft mit den Nudeln in eine Schüssel geben. Die Salatmayonnaise mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce unter den Salat mischen und diesen erneut abschmecken.

4. Die Petersilie waschen, die Blättchen hacken und mit dem Thymian ebenfalls untermischen. Den Salat auf zwei Tellern anrichten, mit den Walnüssen bestreuen und servieren.