

Rezept

Bärlauch-Nudelsalat mit Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Bärlauch-Nudelsalat mit Frühlingszwiebeln, am 09.06.2026

Zutaten

1 TL gekörnte Gemüsebrühe	350 g Penne (Röhrchennudeln)
Salz	Pfeffer
1 Bund Bärlauch	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
5 EL Kräuternessig	6 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf reichlich Wasser mit der gekörnten Brühe aufkochen. Die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen und 100 ml abmessen. Die Nudeln gut abtropfen lassen, in eine große Schüssel geben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Brühe mischen.
2. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Essig und Öl glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Bärlauch, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chilistreifen mischen, mit dem Dressing zu den Nudeln geben und alles gut mischen. Den Bärlauch-Nudelsalat zugedeckt ca. 30 Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.