Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

# Bunter Spätzlesalat

Ein Rezept von Bunter Spätzlesalat, am 18.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **250 g** | Brokkoli |
| | Salz |
| **150 g** | Gemüsemais (Dose) |
| **120 g** | Kräuterfrischkäse |
| **3-4 EL** | Sahne |
| **150 g** | Eierspätzle |
| **1 EL** | neutrales Öl |
| **1 Glas** | Cocktailwürstchen (180 g Abtropfgewicht) oder frische Würstchen vom Metzger |
| **100 ml** | Orangensaft |
| | Pfeffer |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 26 g F, 15 g EW, 39 g KH

## Zubereitung

1. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen. Stiele schälen und würfeln. Die Spätzle in Salzwasser mit dem Öl nach Packungsangabe bissfest kochen. In den letzten 3 Min. der Garzeit den Brokkoli mitkochen. Alles kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

2. Mais und Cocktailwürstchen abtropfen lassen. Für das Dressing den Frischkäse mit Orangensaft und Sahne glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Alle Salatzutaten in einer großen Schüssel mit dem Dressing mischen. Den Salat vor dem Servieren ca. 15 Min. abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.