

Rezept

Frühlingshafter Nudelsalat

Ein Rezept von Frühlingshafter Nudelsalat, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|---------------------------------|
| 200 g Hülsenfrüchte-Pasta (ersatzweise Hartweizenpasta) | Salz |
| 1 Bund Radieschen | 200 g TK-Erbsen |
| 1 Glas Mais (240 g Abtropfgewicht) | 1 Bund Schnittlauch |
| 4 EL vegane Mayonnaise | 50 ml Orangensaft |
| 2 EL veganer Essig | 1 TL mittelscharfer Senf |
| | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 11 g F, 11 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen, dabei 2 Min. vor Ende der Garzeit Erbsen dazugeben. Inzwischen die Radieschen waschen, putzen und in hauchfeine Scheibchen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Mais in ein Sieb abgießen und gut abwaschen.
2. Orangensaft mit Mayonnaise, Senf, Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
3. Die Nudeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Nudeln mit dem Dressing mischen. Die restlichen Zutaten dazugeben und nochmals abschmecken.