

Rezept

Grüner Nudelsalat

Ein Rezept von Grüner Nudelsalat, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Nudeln (z. B. Spirelli)	Salz
100 g TK-Erbsen	2 Eier (Größe M)
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 grüne Paprikaschote
2 EL Olivenöl	frisch gemahlener weißer Pfeffer
½ Salatgurke	1 Beet Kresse
100 g Bärlauch	1 Bund Dill
1 kleine Bio-Zitrone	200 g Schmand
80 ml warme Gemüsebrühe	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Nudeln in heißem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Erbsen ca. 2 Min. mit den Nudeln mitgaren, beides abgießen und abtropfen lassen. Eier in 8-10 Min. hart kochen, abschrecken, schälen und abkühlen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Paprika putzen, waschen und entkernen. Beides in kleine Stücke schneiden und im heißen Öl unter Rühren ca. 2 Min. kräftig anbraten. Salzen und pfeffern, beiseite stellen. Gurke waschen und fein hobeln. Kresse vom Beet schneiden. Bärlauch und Dill waschen, trockentupfen. Bärlauch in feine Streifen schneiden, Dill fein hacken. Zitrone waschen und abtrocknen. Schale fein abreiben und Zitrone auspressen.
3. Schmand mit der Brühe verrühren. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, Kräuter zugeben und mit Nudeln, Erbsen, gebratenem Gemüse und Gurke mischen. Eier achteln und unterheben. Den Salat ca. 30 Min. ziehen lassen. Nochmals abschmecken.