

## Rezept

# Nudel-Lauch-Salat

Ein Rezept von Nudel-Lauch-Salat, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>120 g</b>	Spiralnudeln	Salz
<b>1 große Stange</b>	Lauch	<b>100 g</b> Gewürzgurken
<b>1/2 Becher</b>	TK-Petersilie (20 g)	<b>4</b> Mandarinen oder Kiwis
<b>100 g</b>	fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)	<b>2 EL</b> Aceto balsamico bianco
Pfeffer		Walnussöl EL

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

## Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Lauch von den dunkelgrünen Blattenden und vom Wurzelansatz befreien, längs einschneiden, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Die Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Die Mandarinen oder Kiwis schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit Lauch und Gurkenscheiben vermengen.
3. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, mit Petersilie, Essig, Joghurt und Walnussöl vermengen, unter die Lauch-Gurken-Frucht-Mischung heben und den Salat mit Salz und Pfeffer würzen.