

Rezept

Nudel-Lauch-Salat

Ein Rezept von Nudel-Lauch-Salat, am 18.12.2025

Zutaten

120 g	Spiralnudeln		Salz
1 große Stange	Lauch	100 g	Gewürzgurken
1/2 Becher	TK-Petersilie (20 g)	4	Mandarinen oder Kiwis
100 g	fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)	2 EL	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.