Rezept

Nudelsalat mit Joghurtsauce

Ein Rezept von Nudelsalat mit Joghurtsauce, am 04.06.2025

Zutaten

- **250 g** kleine griechische Nudeln in Reiskornform (Kritharaki)
- **1/2** Aubergine
- **6 EL** Olivenöl
- **2 1/2 EL** Zitronensaft
- **250 g** Naturjoghurt
- Salz
- **250 g** Zucchini
- **1** große rote Paprikaschote
- Pfeffer
- **4** Knoblauchzehen
- **4** Frühlingszwiebeln (wer mag)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Für die Nudeln reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin in etwa 10 Minuten bissfest garen.

2. Schon während das Nudelwasser heiß wird, das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin bei starker Hitze unter Rühren in 6-7 Minuten bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Nudeln abgießen, kurz abschrecken, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit dem Gemüse, dem übrigen Öl und 2 EL Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Knoblauch schälen und in ein Schälchen pressen. Mit Joghurt und übrigem Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern. Nach Belieben Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden und in ein Schälchen füllen.

5. Beim Essen Salat auf den Teller löffeln und ganz nach Belieben etwas von der Joghurtsauce daraufgeben. Und wer mag, streut auch noch Frühlingszwiebelringe auf den Salat. Dazu schmeckt außerdem Fladenbrot, am besten im Ofen kurz warm und knusprig aufgebacken.