

## Rezept

# Nudelsalat mit Ofengemüse

Ein Rezept von Nudelsalat mit Ofengemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Nudeln (z. B. Spiralen)	<b>2</b> Möhren
<b>1</b> Kohlrabi	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2 TL</b> getrockneter Rosmarin	<b>1</b> grüner Zucchini
<b>1</b> kleiner gelber Zucchini	<b>125 g</b> Datteltomaten
<b>2 TL</b> getrockneter Thymian	<b>1</b> Avocado
<b>2 EL</b> vegane Mayonnaise (ersatzweise Joghurt)	Salz
schwarzer Pfeffer (für die Großen)	<b>½ TL</b> Chiliflocken (für die Großen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 595 kcal, 29 g F, 14 g EW, 68 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Wasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und dabei 60 ml Kochwasser auffangen.
2. Inzwischen Möhren und Kohlrabi schälen und mit einem Wellenschnittmesser in Stifte (7 cm lang, 1,5 cm dick) schneiden. Die Stifte in einer Schüssel mit 1 EL Öl und Rosmarin mischen. Auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
3. Währenddessen die Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in Stifte schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Zucchini, Tomaten, übriges Öl (1 EL) und Thymian mischen. Mit auf das Blech geben und das gesamte Gemüse in ca. 10 Min. fertig backen.
4. Die Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Langsam mit 30-60 ml Kochwasser und Mayo glatt rühren.
5. Nudeln, Ofengemüse und Avocadodressing in einer großen Schüssel mischen. Für das Baby eine Portion abnehmen, den übrigen Salat für die Großen kräftig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und ca. 15 Min. durchziehen lassen.