

## Rezept

# Nudelsalat mit cremigem Dressing

Ein Rezept von Nudelsalat mit cremigem Dressing, am 08.06.2023

## Zutaten

<b>200 g</b> Spirelli (Spiralnudeln)	Salz
<b>1/2</b> Kopf Eisbergsalat	<b>150 g</b> Kirschtomaten (möglichst klein)
<b>1/2</b> Salatgurke	<b>3 EL</b> Sonnenblumenkerne
<b>1/2 Bund</b> Schnittlauch	<b>150 g</b> Joghurt
<b>2 EL</b> Salatmayonnaise	<b>1 EL</b> Sahnemeerrettich (Glas)
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
| **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 11 g F, 10 g EW, 44 g KH

## Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

---

2. Inzwischen Salat und Gemüse waschen. Salat putzen, in fingerbreite Streifen schneiden. Gurke längs vierteln, Kerne mit einem Teelöffel entfernen, Fruchtfleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften.

---

3. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Joghurt mit Mayonnaise und Meerrettich glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Schnittlauch unterheben.

---

4. Die abgekühlten Nudeln mit Salat, Tomaten und Gurken mischen. Das Dressing gut untermischen. Den Salat mit den Sonnenblumenkernen bestreut servieren.