

## Rezept

# Sommerleichter Nudelsalat

Ein Rezept von Sommerleichter Nudelsalat, am 30.03.2023

## Zutaten

<b>200 g</b> Hörnchennudeln	Salz
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>1</b> Apfel
<b>1</b> Salatgurke	<b>150 g</b> getr. Feigen
<b>220 g</b> Maiskörner (aus dem Glas)	<b>1 Bund</b> Schnittlauch
<b>2 - 4 EL</b> fettarmer Joghurt (1,8 % Fett)	<b>100 - 150 ml</b> Orangensaft
<b>1 - 2 EL</b> Aceto balsamico bianco	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Für den Salat die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen für das Dressing 2 EL Joghurt, 100 ml Orangensaft und 1 EL Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Paprikaschote halbieren und Kerne und weiße Trennhäute entfernen, Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel fein würfeln. Gurke schälen und würfeln. Die Feigen fein würfeln. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
3. Nudeln, Paprika, Apfel, Gurke, Feigen, Mais und Schnittlauch unter das Dressing mischen. Den Salat vor dem Servieren mind. 20 Min. durchziehen lassen. Anschließend abschmecken und bei Bedarf noch bis zu 1 EL Essig, 3 EL Orangensaft und 2 EL Joghurt untermischen.