

Rezept

## Tsatsiki-Nudelsalat

Ein Rezept von Tsatsiki-Nudelsalat, am 26.04.2025

### Zutaten

<b>250 g</b> kurze Vollkorn-Nudeln	Salz
$\frac{1}{2}$ Bio-Salatgurke	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>250 g</b> griech. Joghurt (10 % Fett)	<b>1 EL</b> Olivenöl
Pfeffer	<b>200 g</b> Kirschtomaten

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 10 g F, 11 g EW, 50 g KH

### Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

---

2. Inzwischen die Gurke putzen, waschen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen und die Hälften fein raspeln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. In einer Schüssel den Joghurt mit Gurke, Knoblauch und Olivenöl verrühren. Das Tsatsiki mit Salz und Pfeffer würzen.

---

3. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Nudeln in eine Schüssel geben und mit den Tomaten und dem Tsatsiki vermischen.