

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
514 kcal

KOHLNHYDRATE
63,4 g

FETT
20,0 g

EIWEISS
18,1 g

BALLASTSTOFFE
17,4 g

Nudelsalat mit Gemüse & Nüssen

Zubereitung (25 Min.)

1. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.
2. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Mais abtropfen lassen. Paprika und Zucchini in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebel und die Schalotte in Ringe schneiden. Oliven grob zerkleinern und Knoblauch hacken.
3. In einer Bratpfanne mit ein wenig Öl die Cashewkerne braun rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Nun das restliche Olivenöl in die Pfanne geben und die Schalottenringe und den Knoblauch darin andünsten. Brokkoli, Mais, Zucchini, Paprika und Oliven begeben und kurz mitrösten. Den Essig begeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pfanneninhalt und die Frühlingszwiebelringe mit den Nudeln vermischen.
4. Vor dem Servieren mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Zutaten

60 g Vollkornnudeln
50 g Brokkoli (ersatzweise grünen Spargel)
40 g Mais, Konserve
1 Paprika, rot (ca. 155 g)
50 g Zucchini
1 Frühlingszwiebel (ca. 20 g)
3 Oliven, schwarz
1 Schalotte (ca. 20 g)
1/2 Knoblauchzehe
15 g Cashewkerne
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico Essig
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Petersilie, frisch