

Bunter Nudelsalat

Mit Erbsen und Frühlingszwiebeln

Zeit: 30 Min

Schwierigkeit: Leicht

Kategorie: Klassiker

Erinnert dich Nudelsalat auch an deine Kindheit? Damit du ihn dir ohne schlechtes Gewissen gönnen kannst, haben wir ein leichtes Rezept ohne Mayo aber mit viel Geschmack kreiert. Die fettarme Schinkenwurst passt hinein wie angegossen. Für die nächste Party, beim Picknick mit den Kindern oder als Mittagessen im Büro - du bist gewappnet!

Zutaten

Portionsgröße: 4 Person(en)

150 g	Schinkenwurst mit Kalbfleisch
150 g	Dinkel-Spirelli (alternativ Kichererbsen – Pasta)
6	kleine Rispentomaten
150 g	Erbsen (TK)
½ Bund	Frühlingszwiebeln
100 g	Mais
	Kresse
100 ml	Rinderbrühe
3 TL	Senf
3 TL	Birkenzucker (Xylith)
2 EL	Weißwein-Essig
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Währenddessen die Tomaten achteln, das Kerngehäuse entfernen und zusammen mit der Schinkenwurst in feine Würfel schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, die unteren Enden abschneiden und in feine Ringe schneiden. Für das Dressing Brühe, Senf, Essig und Birkenzucker verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer mischen.
3. Anschließend alle Salatzutaten mit dem Dressing mischen und für 30 Minuten durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kresse garnieren.