

Grüner Nudelsalat

Zutaten:

200 g Brechbohnen
200 g Zuckerschoten
200 g Erbsen (TK oder frisch gepult)
250 g Nudeln (z.B. Fusilli aus roten Linsen)
100 g Sprossenmix
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
3 EL Knoblauchsauce (Fertigprodukt)
Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano



Zubereitung:

- Bohnen und Schoten in 2-3 cm lange Stücke schneiden.
- Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.
- Anschließend abschütten und kalt abbrausen.
- Bohnen, Schoten und Erbsen jeweils in kochendem Wasser bissfest garen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Zusammen mit dem „Grünzeug“ und den Nudeln gut vermengen.
- Sprossenmix, Olivenöl und Knoblauchsauce verrühren.
- Sauce gut unter die Salatzutaten rühren.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.