

Spätzle - Salat

Zutaten für 4 - 6 Personen:

500 g Eierspätzle
250 g braune Linsen
300 g Zucchini
200 g Möhren
250 g Cherry - Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Dose Mais
1 l Gemüsebrühe (ca.)
200 g Naturjoghurt
1 TL Senf
1 EL Preiselbeerengelee
Salz, Pfeffer, Paprika, Olivenöl



Zubereitung:

- Linsen in der Gemüsebrühe bissfest garen.
- Gegarte Linsen mit kaltem Wasser erschrecken.
- Erschrockene Linsen abtropfen lassen.
- Spätzle in Salzwasser mit etwas Öl al dente kochen.
- Nudelwasser abschütten.
- Abgeschüttete Spätzle in eine geölte Pfanne geben.
- Etwa 3 - 4 Minuten im Öl andünsten.
- Linsen und Spätzle abkühlen lassen.
- Zwiebeln, Tomaten und Zucchini in kleine Stücke schneiden.
- Möhren raspeln.
- Zucchini, Zwiebeln, Möhren in Öl in einer Pfanne etwa 5 Min. dünsten.
- Ebenfalls etwas abkühlen lassen.
- Joghurt, Senf, 4 EL Öl und Gelee verrühren.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Gemüse, Spätzle, Linsen, Tomaten und Mais miteinander vermengen.
- Zum Schluss die Joghurtsoße unterrühren.
- Salat gekühlt servieren.