



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Nudelsalat mit Mini-Wienerle

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing
- Gartenkräuter
- 60 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 g kleine Nudeln (Mini-Penne oder Hörnchen)
- Salz
- 2 Eier, Kl. M
- 1 große Karotte
- 100 g Lauch
- 2 Gewürzgurken
- 200 g Kirschtomaten
- 80 g Joghurt 1,5 % Fett
- 12 Mini-Wienerle
- 100 g TK-Erbsen, aufgetaut
- 1 Kästchen Kresse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Nudelsalat mit Mini-Wienerle

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

40 g Fett	51 g Kohlenhydrate	26,6 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	675 kcal
Brennwert				

Nudelsalat mit Mini-Wienerle

1. Nudeln & Eier vorbereiten:

250 g Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser garen und auf ein Sieb abgießen. Währenddessen 2 Eier hart kochen, kalt abschrecken und schälen.

2. Gemüse garen:

1 Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

100 g Lauch putzen und in feine Blättchen schneiden.

Beides getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

3. Weitere Zutaten vorbereiten:

2 Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.

200 g Kirschtomaten vierteln.

Die gekochten Eier fein hacken.

4. Dressing anrühren:

20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter mit 90 ml Wasser,

60 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl und 80 g Joghurt glatt verrühren.

5. Wienerle erhitzen:

12 Mini-Wienerle in siedendem Wasser erwärmen.

6. Nudelsalat mischen:

100 g Erbsen zusammen mit Nudeln, Karottenwürfeln, Lauchblättchen, Gewürzgurken, Tomaten und Ei in einer großen Schüssel vermengen.

Mit dem Dressing marinieren.

Die Kresse vom Beet schneiden.

7. Anrichten & Servieren:

Den Nudelsalat in kleinen Schalen anrichten, mit Kresse garnieren und zusammen mit den warmen Wienerle servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Den Nudelsalat vor dem Servieren mindestens 15 Minuten durchziehen lassen – so verbinden sich die Aromen besonders gut.

Variante: Für noch mehr Frische kann zusätzlich etwas gehackte Petersilie oder Schnittlauch

über den Salat gestreut werden (passt sehr gut zu Joghurt-Dressing!).