



Bunter Nudelsalat

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 339 kcal

Kohlenhydrate: 44 g

Proteine: 11 g

Fette: 11 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Vollkornnudeln
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- ¼ rote Zwiebel
- 50 g Kidneybohnen
- 20 g grüne Oliven (entsteint)
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 1-2 EL Olivenöl
- 3 Stängel frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Anleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in schmale Ringe schneiden. Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Ebenso die Zwiebel fein hacken. Kidneybohnen abspülen und Oliven abtropfen lassen. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben.
3. Für das Dressing: Weißweinessig, Senf, Tomatenmark und Olivenöl in einem Gefäß vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.
4. Zum Schluss die Petersilie waschen und kleinschneiden und über den fertigen Salat geben.