

Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Konfetti-Nudelsalat mit Gartenkräuter-Dressing

- 300 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 2 bunte Paprikaschoten
- 0,5 Salatgurken
- 140 g Mais (Dose)
- 150 g mittelalten Gouda
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 20 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 40 ml GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- 120 ml lauwarmes Wasser
- GEFRO Gewürz Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Konfetti-Nudelsalat mit Gartenkräuter-Dressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

1. Nudeln garen:300 g GEFRO Ballaststoff Spiralen nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen, kurz kalt abspülen und gründlich abtropfen lassen.

1 Gemüse vorbereiten:

Je 1 rote und gelbe Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. ½ Salatgurke längs halbieren, das weiche Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und die Gurke ebenfalls würfeln.140 g Mais gut abtropfen lassen. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

2 Käse schneiden und Dressing anrühren:

150 g Gouda in kleine Würfel schneiden.20 g GEFRO Salatdressing Gartenkräuter mit 120 ml Wasser, 20 ml hellem Balsamico-Essig und 40 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl gründlich verrühren.

3 Nudelsalat mischen:

Die abgekühlten Nudeln mit Gemüse und Gouda in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüber verteilen und alles sorgfältig vermengen.

4 Durchziehen lassen und servieren:

Den Nudelsalat abgedeckt etwa 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend nochmals durchmischen und mit Pfeffer abschmecken. Falls die Nudeln viel Dressing aufgenommen haben, esslöffelweise etwas Wasser unterrühren.Tipp: Für den Konfetti-Look Paprika, Gurke und Käse möglichst gleichmäßig klein schneiden. In kleinen Gläsern portioniert passt der Salat besonders gut aufs Karnevalsbuffet.