



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

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

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Nudelsalat mit Mini-Wienerle

- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 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-Erbesen, 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: 250 g Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser garen und auf ein Sieb abgießen. In der Zwischenzeit 2 Eier hart kochen.

1 Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. 100 g Lauch putzen und in feine Blättchen schneiden. Die Karottenwürfel und die Lauchblättchen getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

2 Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. 200 g Kirschtomaten vierteln. Die gekochten Eier schälen und fein hacken.

20 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 90 ml Wasser, 60 ml **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und 80 mg Joghurt verrühren.

12 Wienerle in siedendem Wasser erhitzen.

100 g Erbsen zusammen mit allen Zutaten für den Nudelsalat in einer Schüssel miteinander vermengen und mit dem Dressing marinieren. Die Kresse vom Beet herunterschneiden.

Den Nudelsalat in kleinen Schalen anrichten und mit der Kresse garnieren. Mit den Wienerle servieren.