



Gemüse-Nudelsalat

Zutaten

- 250 g Penne Lisce
- 360 g Möhren
- 200 g Frühlingszwiebeln
- 200 g Zucchini
- 150 g rote Paprikaschote(n)
- 200 g gelbe Paprikaschoten
- 2 EL milder Weißweinessig
- etwas Zucker
- 6 EL Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch
- etwas Pfeffer
- etwas Salz

Zubereitung

1. Penne Lisce nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
2. Möhren putzen, waschen, schälen und in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 5 cm lange Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Stifte schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Möhren, Frühlingszwiebeln, Zucchini und Paprika 3 Min. vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben. Gemüse und Nudeln in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
3. Weißweinessig mit einer Prise Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl verrühren und mit den Salatzutaten mischen.
4. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Den Salat mit Schnittlauch garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	39 g
Energie	306 kcal
Fett	13 g
Protein	8 g

🕒 33 Minuten

⊕ 6 Portionen