



Spargel-Nudel-Salat

Zutaten

- 150 g Hörnchen-Nudeln
- 400 g Spargel, grün
- 5 EL THOMY Reines Rapsöl
- Etwas Zucker
- 1,5 TL Maggi Klare Brühe
- 2 EL weißer Aceto Balsamico
- 250 g Kirschtomaten
- 150 g Fetakäse
- 1 Salz
- 3 Stängel Minze
- Pfeffer

Zubereitung

1. Hörnchen-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und mit kaltem Wasser abschrecken. Spargel waschen, evtl. das untere Drittel schälen und schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Den Spargel bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 4 Min. braten. Etwas Zucker überstreuen und 1 Min. weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Nudeln mischen.
3. Für das Dressing MAGGI Klare Brühe in heißem Wasser auflösen. Aceto Balsamico, etwas Zucker, Salz und Pfeffer zugeben. 4 EL THOMY Reines Rapsöl unterschlagen. Das Dressing mit Nudeln und Spargel mischen.
4. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feta-Käse in Würfel schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Tomaten, Feta-Käse und Minze mit dem Salat mischen und 10 Min. ziehen lassen. Der Spargel-Nudel-Salat passt gut zu gegrilltem oder kurzgebratenem Fleisch.

Nährwert-Anzeige

Energie	535,18 Kilokalorien
Protein	18 g
Kohlenhydrate	41 g
Fette	32 g

🕒 43 Minuten

⊕ 3 Portionen