



Rezepte > Mittagessen

Bunter Nudelsalat mit Farfalle

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Farfalle	500 g
Paprika, rot	2 St.
Karotten	2 St.
Salat-Mix	100 g
Mais aus der Dose	100 g
Geflügelschinken	150 g
Basilikum, frisch	50 g
Petersilie, frisch	30 g
saure Sahne	200 g
Ketchup	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, edelsüß	
Olivener Öl	3 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, großer Topf

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 13 Min. bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken.
2. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen, längs vierteln und würfeln. Salat waschen, trocken schleudern. Mais abtropfen lassen. Schinken in Streifen schneiden. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Im Topf saure Sahne und Ketchup verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Öl und Essig zugeben und alle Zutaten im Topf miteinander vermengen und abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	732 kcal
Kohlenhydrate	114 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	20 g