



Schneller Nudelsalat

Zeit gesamt
20minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Fusilli	500 g
Cherrytomaten Mix	300 g
Babyspinat	100 g
Mais aus der Dose	200 g
Mayonnaise	3 EL
Öl	3 EL
Essig	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Fusilli im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen und halbieren. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Mais ebenfalls in das Sieb geben.
3. In einer Schüssel 3 EL Mayonnaise mit 3 EL Öl, 4 EL Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Alles mit dem Dressing vermengen und schnellen Nudelsalat abschmecken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	629 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	18 g