



Rezepte > Mittagessen

Schneller Nudelsalat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
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