



# Veganer Nudelsalat

Zeit gesamt  
35min



Zubereitungszeit  
35min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Farfalle	500 g
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Mais aus der Dose	300 g
Salat-Mix	150 g
Gewürzgurken	100 g
Basilikum, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Sojadrink	100 ml
Senf	1 TL
Öl	200 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Sieb, Salatschleuder

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Nudeln darin ca. 10 Min. al dente garen. Erbsen nach 8 Min. der Kochzeit hinzugeben und ca. 2 Min. garen. Nudeln und Erbsen in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
2. Mais ebenfalls in ein Sieb abgießen. Salat waschen und trocken schleudern, ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Gurken abgießen, 5 EL Gurkenwasser beiseitestellen. Gurken halbieren und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Sojadrink, 1 EL Zitronensaft und Senf pürieren. Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl hineinfließen lassen, bis die Masse cremig ist. Vegane Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
4. In einer Schüssel vegane Mayonnaise und Gurkenwasser miteinander verrühren. Gemüse und Nudeln untermischen. Veganen Nudelsalat mit frischen Basilikumblättern bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	977 kcal
Kohlenhydrate	118 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	47 g