NUDELSALAT MIT GRÜNEM SPARGEL

VEGAN LAKTOSEFREI

Nudelsalat mal anders: Probiert unseren frühlingshaft frischen, grünen Spargel-Pasta-Salat mit zitronigem Tahin-Dressing.

Schwierigkeitsgrad	Arbeitszeit	Anlass
Einfach	15 Minuten	Hauptgericht

Zutaten für 2 Personen:

Für den Salat

- 200 g biozentrale Vollkorn Spirelli
- 300 g grüner Spargel
- 4 EL biozentrale Natives Olivenöl Extra
- 1 Bund frische Petersilie (mit Stiel)
- 60 g Lauchzwiebeln
- 60 g Rucola

Für das Dressing

- 150 ml Wasser
- 100 g biozentrale Tahin Sesammus
- 3 EL biozentrale Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Optionale Zutaten

- 5 Zweige frischer Koriander

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

NUDELSALAT MIT GRÜNEM SPARGEL

Zubereitung

1. Koche die Pasta nach Packungsanleitung in Wasser.
2. Lass die Pasta kurz abkühlen und vermische sie mit der Hälfte des Olivenöls, damit sie nicht zusammenklebt.
3. Putze den Spargel und schneide ihn in etwa 3 cm lange Stücke. Erhitze das restliche Olivenöl in einer Pfanne und brate den Spargel darin, bis er weich ist.
4. Mixe alle Zutaten für das Dressing, bis eine cremige Sauce entsteht.
5. Schneide alle frischen Kräuter, die Lauchzwiebel und den Rucola klein.
6. Fülle alles zusammen in eine Schüssel, rühre den Salat gut um und würze nach Geschmack.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!