



Iss was?!

Die Kinder



für Spaß mit Lebensmitteln



www.gemeinsamtafeln.com

Nudelsalat... wir mögen auch gesund

Zutaten:

Zutaten für eine große Schüssel: 250 g Gabelspaghetti oder andere kleine Nudeln, 1 frische Salatgurke, 1 kleine Packung Bio Cocktailtomaten 150 Gramm junger Gouda, 1-2 Äpfel, 3 Möhren, 200 Gramm Weintrauben ohne Kern, Olivenöl, frische Kräuter, Salz, 1 Prise Zucker, 1 paar Olivenringe zur Dekoration

Zubereitung

- Koche zuerst die Nudeln in reichlich Salzwasser
- Gieße sie ab und lasse sie auskühlen
- Schäle die Möhre
- Wasche den Apfel und entkerne ihn (du kannst ihn mit oder auch ohne Schale verwenden)
- Während die Nudeln auskühlen wäschst, schälst und schneidest du die Gurke, den Apfel und die Möhren in kleine Würfel
- Wasche auch die Minitomaten und halbiere diese
- Schneide den Gouda in ganz kleine Würfel
- Wasche und halbiere die Weintrauben
- Spüle die Kräuter unter fließendem Wasser ab
- Schneide die Kräuter ganz fein
- Mische die ausgekühlten Nudeln in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten
- Gib nun einen ordentlichen Schluck Olivenöl darüber und mische noch einmal vorsichtig
- Schmecke den Salat mit wenig Salz und einer Prise Zucker ab
- Lass den Salat im Kühlschrank noch etwas durchziehen
- Vor dem Servieren noch mit Olivenringen dekorieren

