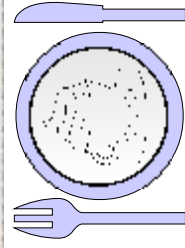




Nährstoff- Reich



Nährstoff- Reich



Rezeptblock

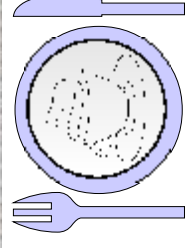
Nudelsalat "Iris"

Zutaten: 3 - 4 Personen

500g Vollkornspirelli, 1 Dose Mais, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Zwiebel, 1 K noblauchzehe, 1 Pack. Schafskäse, 1 Pack. Kirschtomaten, Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf, italienische Kräuter, Sojasoße, Balsamikumessig

Zubereitung:

1. Vollkornnudel nach Packungsanweisung kochen und abgießen.
2. Maisdose und K idneybohnen abtropfen lassen, Zwiebel klein schneiden, K noblauchzehe zerdrücken, Schafskäse würfeln, K irschtomaten klein schneiden.
3. Alle Zutaten miteinander vermischen und würzen. Ich habe extra keine Mengenangaben gemacht. Wieviel von jedem Gewürz genommen wird, hängt vom eigenen Geschmack ab.



Rezeptblock

Fortsetzung Zubereitung: