

gluten**FREI** durch den Tag!



www.seitz-glutenfrei-shop.de

Seitz | glutenfrei

ROTE LINSE + SÜSSKARTOFFEL NUDELN
ALS LAUWARMER SALAT MIT PILZEN



ROTE LINSE + SÜSSKARTOFFEL NUDELN ALS LAUWARMER SALAT MIT PILZEN



Zutaten {für 2-3 Personen}

- 250 g Seitz glutenfrei Rote Linse + Süßkartoffel Nudeln
- 150 g gem. Pilze (z.B. Champignons, Pfifferlinge)
- ¼ Bund Lauchzwiebeln
- ½ rote Chili
- 100 g Zucchini
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 150 g Feta
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer

Für das Dressing

- ½ Bund gem. Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie)
- 2 EL Balsamico Bianco
- 2 EL Nussöl (z.B. Walnuss)
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

- Für den Salat Gemüse putzen. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln und Chili in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Zucchini, Knoblauch und Feta würfeln.
- Für das Dressing Kräuter waschen, trocken schütteln, ggf. Blättchen abzupfen und fein hacken bzw. in dünne Röllchen schneiden. Alle Zutaten verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und gründlich kalt abschrecken, damit sie nicht weitergaren.
- Währenddessen für den Salat Zucchini und Pilze in etwas heißem Öl scharf anbraten. Lauchzwiebeln mit Chili und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Gemüse (ohne Bratensaft) mit Dressing, Nudeln und Feta mischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort lauwarm servieren.

Tipp: Salat kann auch kalt serviert werden. Dazu Gemüse erst abkühlen lassen und dann Nudeln kochen und abschrecken.

Guten Appetit!