

Informationen zur Sendung vom 09.02.2024

Nudelsalat – individuell verfeinert

Von Ulla Scholz

Zutaten (8 Portionen)

500 g Farfalle	Außerdem
450 g TK-Erbsen	1 Bund Blattpetersilie oder
3 Stangen Staudensellerie	Basilikum
100 g getrocknete Tomaten	
2 rote Zwiebeln	
100 ml Olivenöl	
1 Bio-Zitrone	
Spritzer Essig	
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

Wasser begießen und circa eine Stunde ziehen lassen. Zum Abtropfen auf Küchentrepp legen und danach in mundgerechte Stückchen schneiden.

Die Farfalle nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser kochen, abschütten, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Tiefkühlerbsen in einen Kochtopf geben. Eine Tasse Wasser angießen, etwas salzen und das Gemüse circa 5 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb geben und auch abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden.

Die Farfalle in eine große Schüssel füllen und mit Tomatenstückchen, Erbsen, Zwiebeln und Staudensellerie vermischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Essig, abgeriebener Zitronenschale, etwas Zitronensaft und Olivenöl verfeinern.

Die Schüssel abdecken und den Nudelsalat an einem kühlen Ort circa eine Stunde ziehen lassen.

Anrichten

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie vermischen und mit ganzen Petersilienblätter garnieren. Der Salat kommt in der Grundversion ohne tierische Produkte aus.

Informationen zur Sendung vom 09.02.2024

Nudelsalat – individuell verfeinert

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Farfalle 500 g zu 1,89 Euro; Bio-Erbesen 450 g zu 1,79 Euro; Getrocknete Tomaten 100 g zu 1,99 Euro; Rote Zwiebeln 100 g zu 0,30 Euro; Olivenöl 100 ml zu 1,50 Euro; 1 Zitrone: 0,20 Euro; ½ Staudensellerie zu 0,70 Euro; Bund Petersilie und Gewürze zu 1,50 Euro.

Der Basis-Salat kostet circa 1,25 Euro pro Portion

Nach Gusto abwandeln

Wenn viele Personen zu versorgen sind, kann man mit einem individuellen Baukastensystem gewährleisten, dass für alle Geschmacksvorlieben und Ernährungsstile gesorgt ist.

Mini-Mozzarella, gekochte Schinkenstreifen, gekochte Eierhälften, Cabanossi-Scheiben, Oliven, Mini-Tomaten, Thunfisch, sowie Reibekäse werden getrennt in kleinen Schalen angerichtet und neben den Salat gestellt. Ich habe hier im Schnitt circa 100 g pro Portion berechnet.

Diese Art einen Nudelsalat zu servieren, sorgt dafür, dass wir weniger Lebensmittel verschwenden. Besonders Kinder neigen dazu, ungeliebte Zutaten auf dem Teller auszusortieren. Die Gäste stellen sich einfach das zusammen, was ihnen gut schmeckt. Ich erkundige mich auch oft vorher, wer gern Fleisch, Fisch, vegetarisch oder pflanzenbasiert isst. Das erleichtert die Planung.

Für die Beigaben kommen im Durchschnitt pro Person 1,25 Euro dazu

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz