

## Dinkelnudel-Salat

2010-12-27 13:09:04

Dieser ungewöhnliche Nudelsalat kommt als wunderbar leichte Mahlzeit ganz ohne Majonäse & Co. aus. Er ist leicht und schnell zuzubereiten, schmeckt auch noch nach einigen Stunden im Kühlschrank und eignet sich daher auch prima für's Partybuffet. Ingwer, Sojasauce und Chili sorgen für einen asiatischen Touch, der sich mit den kernigen Dinkelnudeln und den süßlichen Erbsen optimal ergänzt. Vorsicht mit der Chilischote! Der Geschmack soll durch die leichte Schärfe ergänzt und unterstrichen, nicht aber zunichte gemacht werden.



für ca. 4 Personen als Beilage oder Vorspeise

250 g Dinkelnudeln

(Spirelli, kleine Rigatoni oder Pipe Rigate in Bio-Qualität)

1 Tasse junge TK-Erbsen

1 bis 2 cm ganz frischer Ingwer

2 EL Distelöl

1 EL Balsamico Bianco

2 kleine Frühlingszwiebeln

1 EL helle Sojasauce (nach Geschmack auch mehr)

1 sehr kleine frische Chilischote (nicht zu scharf)

eine Prise Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL brauner Zucker

1☐ Dinkelnudeln nach Packungsanleitung al dente garen, abgießen und abtropfen lassen

2☐ Erbsen in sprudelnd kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und sofort in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten.

3☐ Ingwer fein hacken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Chilischote ebenfalls in sehr feine Ringe schneiden.

4☐ Aus Distelöl, hellem Balsamico, Sojasauce, Salz, Pfeffer, Zucker, Chili und Ingwer ein Dressing anrühren. Dieses mit den abgekühlten Dinkelnudeln und den Erbsen vermischen und alles mit Salz, Pfeffer und eventuell Sojasauce abschmecken.