

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
432 kcal

KOHLENHYDRATE
46,3 g

FETT
14,3 g

EIWEISS
27,3 g

BALLASTSTOFFE
11,2 g

Schupfnudel-Pfanne mit Salat

Zubereitung (20 Min.)

1. Die Zwiebel fein hacken, den Lauch putzen, in Ringe schneiden, gut waschen und abtropfen lassen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie und den Schnittlauch klein schneiden.
2. Die Radieschen waschen und vierteln. Den Kohlrabi vorbereiten, in Stifte hobeln und die Tomaten waschen. Die Gurke der Länge nach halbieren, mit einem Löffel entkernen und in schmale Stücke schneiden.
3. Das Öl erhitzen, die Schupfnudeln darin anbräunen. Zwiebel, Lauch und Pilze zugeben und mitbraten bis der Lauch weich ist. Den gehobelten Käse über die Nudeln geben.
4. Aus Joghurt, 2 TL Wasser, Essig, Petersilie, Schnittlauch, Salz, Zucker und Pfeffer eine Salatsoße rühren. Die Salatzutaten vermengen und mit der Joghurtsoße übergießen.
5. Die Schupfnudeln sofort auf einen Teller oder in eine Schale geben. Nach Belieben auch etwas Salatsoße über die Schnupfnudel-Pfanne geben und mit frischer Kresse garnieren. Den Salat dazu servieren.

Zutaten

1/2 Zwiebel, klein (ca. 20 g)
1 Stange Lauch (ca. 150 g)
3 Champignons (ca. 60 g)
1 TL Rapsöl
150 g Schnupfnudeln
30 g Emmentaler 30 % Fett, gehobelt
Kresse, frisch

Salat

2 Radieschen
100 g Kohlrabi
8 Datteltomaten
140 g Gurke

Salatsoße

50 g Naturjoghurt 1,5 % Fett
1 TL Essig
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer
1 TL Petersilie, gehackt
1 TL Schnittlauch, frisch