



FENCHEL-NUDELSALAT

Zutaten (2 Portionen)

150 g Vollkornnudeln
1 Fenchelknolle
¼ Salatgurke
1-2 Tomaten
¼ Zwiebel
Frisches Basilikum
50 g gehobelter Parmesan
2 EL Naturjoghurt
2 EL Sauerrahm
½ TL Knoblauchpaste oder 1 gepresste Knoblauchzehe
3-4 EL Balsamicoessig weiß
1 EL Olivenöl



Zubereitung:

1. Vollkornnudeln nach Packungsanleitung kochen, abseihen, abschrecken und beiseitestellen.
2. Fenchel halbieren und mit der Gemüsehobel in dünne Streifen hobeln. Tomate und Gurke würfelig schneiden. Zwiebel in Ringe oder Würfel schneiden, Basilikum grob hacken.
3. Für das Dressing Naturjoghurt mit Sauerrahm, Knoblauch und Balsamico verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Nudeln, Gemüse und Dressing in einer großen Schüssel gut durchmischen und mit etwas Olivenöl und wer mag, noch mit mehr frischen Basilikumblättern und/oder Fenchelgrün bestreuen.