



 20 Minuten

 Einfach

SCHNELLER MEDITERRANER NUDELSALAT MIT KRÄUTERQUARK

Schneller, mediterraner Nudelsalat mit Kräutern: Frischwürzig, ohne Mayonnaise, mit Oliven und gerösteten Pinienkernen.

 *So wirds gemacht:*

SCHRITT 1

Für den Nudelsalat ohne Mayo zuerst Farfalle nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen.

SCHRITT 2

Pinienkerne fettfrei rösten. Kirschtomaten abspülen, putzen und halbieren. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Blätter grob zerschneiden.

SCHRITT 3

FrühlingsQuark 7-Kräuter mit 5-6 EL Nudelkochwasser „schlank“ rühren.

SCHRITT 4

Farfalle abgießen und gut abtropfen lassen. Mit dem FrühlingsQuark 7-Kräuter mischen. Die vorbereiteten Zutaten und die Oliven untermischen. Nochmals abschmecken.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2330/557

Fett (g): 16,7

Kohlenhydrate (g): 76,6

Eiweiß (g): 22,4



Zutaten

4 Portionen

400 g Farfalle

Salz

50 g Pinienkerne

200 g Kirschtomaten

1 Bund Basilikum

300 g MILRAM FrühlingsQuark 7-Kräuter

50 g schwarze Oliven, entsteint