

LEICHTER NUDELSALAT MIT JOGHURT UND TOMATE

Am letzten Wochenende habe ich diesen Nudelsalat für einen gemütlichen Grillnachmittag gezaubert. Früher gab es ja oft so einen leichten „Fleisch-overload“ wo neben dem Grillfleisch auch im Nudelsalat noch reichlich Fleischsalat war... und versteht mich nicht falsch - Nudelsalat mit Fleischsalat wie [dieser Curry Nudelsalat](#) hat durchaus seine Berechtigung... aber eben bei uns schon lange nicht mehr als Beilage. Deshalb gab es diesmal diese Variante - ein leichter Nudelsalat mit Joghurt und Tomate. Der wird dank Mais, Oliven und Tomaten richtig schön bunt und das Dressing ist ein Mix aus Joghurt und leichter Mayo, so dass der Nudelsalat (für einen Mayonnaisesalat) richtig schön frisch auf den Teller kommt!



ZUTATEN ALS BEILAGE FÜR 6 PERSONEN:

400g Vollkornnudeln, hier Hörnchennudeln

250g Joghurt, hier 1,8% Fett

250g leichte Mayonnaise, hier Miracle Whip Balance

Pfeffer & Salz

1 TL Paprikapulver, edelsüß

200g Mais aus der Dose

250g Cocktailtomaten

15-20 grüne Oliven ohne Stein

2 Frühlingszwiebeln

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Für die Nudeln einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Pasta darin al dente kochen.

In einer ausreichend großen Schüssel die Mayonnaise mit dem Joghurt und Zitronensaft verrühren. Alles mit Pfeffer, Salt und Paprikapulver würzen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Tomaten vierteln, die Oliven halbieren, den Mais abgießen und untermengen. Alles unter das Dressing heben und beiseite stellen.

Die Nudeln abgießen und abkühlen lassen. Unter fließend kaltem Wasser auflockern, das überschüssige Wasser ausschütteln und die Pasta unter den Joghurt-Mayonnaise-Mix heben.

Jetzt darf euer leichter Nudelsalat mit Joghurt und Tomate mindestens 30 Minuten ziehen. Den Nudelsalat mit Pfeffer und Salz abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Lasst es euch schmecken!



© katha-kocht!