

# NUDELSALAT MIT FLEISCHWURST – DIE LEICHTE VARIANTE

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und ich bin mal mutig und behaupte, dass die Sache mit dem Abnehmen und Gewicht halten ganz wunderbar geklappt hat. 19,3kg sind zwischen Februar und September gepurzelt und nur 1,5 davon haben sich trotz Urlaub und Weihnachtszeit wieder auf die Hüfte geschummelt. Und die werde ich auch wieder los – derzeit mangelt es mir nur an weitergeeigneten Joggingklamotten und das Strampelrad (aka Ergometer) sieht mich nur einmal die Woche für eine morgendliche 10km Spritztour mit Blick in den Garten. Tatsächlich sind die Feiertage noch eine gewisse Herausforderung – schließlich will man auch nicht der ganzen Verwandtschaft „Light-Futter“ auf den Tisch stellen aber gleichzeitig auch nicht alle guten Vorsätze über Bord werfen. Wenn ihr vor dem gleichen Schlamassel steht oder schon eine kleine Basis für die guten Vorsätze im nächsten Jahr schaffen wollt, dann habe ich hier etwas passendes für euch. Nudelsalat mit Fleischwurst – die leichte Variante! Na gut, es sind immer noch Nudeln und Fleischwurst, aber wer aus dem Punktezähleruniversum kommt kann sich damit trösten, dass es eine Geflügelfleischwurst ist. Das Dressing wird bei mir nur mit fettarmem Joghurt gemacht, die Gewürzgurken geben dem Salat trotzdem ordentlich Geschmack und der Salat – ja richtig frischer Salat – streckt das Ganze nochmal ein ordentliches Stück und macht den Nudelsalat definitiv ein gutes Stück frischer ohne nennenswerte Kalorien (oder Punkte) ins Spiel zu bringen. Für mich ein ganz klarer Fall von „as light as possible“ – was sind eure Tricks um durch die Feiertage zu kommen?



#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250g Spirelli

200g Geflügelfleischwurst

8 Gewürzgurken

2 kleine Römervalat

1/2 Zwiebel

150g fettarmer Joghurt

Pfeffer & Salz

#### ZUBEREITUNG:

Einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Pasta darin al dente kochen. In dieser Zeit die Fleischwurst in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und zusammen mit den Gurken fein würfeln. Den Joghurt mit etwas Gurkenwasser zu einem dünnen Dressing anrühren und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Fleischwurst, die Gurken und die Zwiebel dazu geben.

Die Nudeln abgießen und unter fließendem Wasser kalt abschrecken. Unter das Dressing heben und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Als letztes den Salat in Streifen schneiden und untermengen. Den Nudelsalat mit Fleischwurst noch ein letztes Mal mit Pfeffer, Salz und eventuell etwas Gurkenwasser abschmecken.

Lasst es euch schmecken!

