

Kachkiste

Eine Rezeptsammlung der Ernährungs- Projekte und Arbeitsgemeinschaften der Grundschule Taufkirchen (Vils)



und



www.gemeinsamtafeln.de



...empfehlen:

Amerikanischer Nudelsalat

Zutaten für 4 Portionen: 300 g Gabelspaghetti, 100 g Fleischwurst, 1 kleine Dose Erbsen, 1 kleine Dose Mais, 1 kleine Dose Champignons, 1/2 kleine Dose Mandarinen, 50 g Käse, 1/2 rote Paprika, 4 Eier hart gekocht, Petersilie, Schnittlauch, Joghurt oder Mayo, Salz und Pfeffer

Geschirr: 2 Töpfe, 1 Schneidebrett, 1 Schneidemesser, 1 Holzlöffel, 1 Reibe, 1 Schneebesen, 1 Sieb, 1 Schüssel,

Die Nudeln al dente kochen, abgießen und abkühlen lassen.

Die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und vierteln.

Die Hälfte der Eier in kleine Stücke schneiden.

Fleischwurst, Käse und Paprika ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Mais, Champignons und Mandarinen abgießen. Den Saft der Mandarinen aufheben.

Die Mayo, bzw. den Joghurt mit dem Saft der Mandarinen glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln und alle anderen Zutaten vorsichtig unter den Joghurt- bzw. die Mayo heben und abschmecken.

Mit den übriggebliebenen Eiern, Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Alternativ kann man dem Joghurt bzw. der Mayo etwas Tomatenketchup zugeben.

Sollte Saft von den Mandarinen übrig bleiben, kann man diesen mit Mineralwasser auffüllen und als Durstlöcher nutzen.