



Wichtelsalat



Zutaten

- › 200 g TK Brokkoli
- › 300 g kurze Makkaroni
- › 150 g TK Erbsen
- › je 1/2 rote, gelbe und grüne Paprika
- › 250 g Kirchtomaten
- › 200 g Maiskörner
- › 200 g Vollmilchjoghurt
- › Saft von 1 Zitrone
- › Salz und Pfeffer
- › etwas Zucker
- › 1 Bund Petersilie

Die Nudeln nach Packungsangabe kochen.

Kurz vor Ende den Brokkoli und die Erbsen dazu geben, das beides leicht gedünstet und aufgetaut wird.

Dann alles in ein Sieb abgießen und gut abschrecken. Die Paprika waschen und fein würfeln. Die Tomaten ebenfalls waschen und vierteln. Den Mais abtropfen lassen und die Petersilie fein hacken.

Für das Dressing den Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Alle Salatzutaten mit dem Dressing mischen. Damit alles gut durchziehen kann, den Salat für ein paar Stunden oder über Nacht kalt stellen.

Vor dem Servieren nochmal gut umrühren und gegebenenfalls abschmecken und nachwürzen.

