

Bunter Nudelsalat mit vegetarischen Buletten und Kräutercreme

Dauer: 50 Minuten

Personen: 4-6

LIES DIR DAS REZEPT KOMPLETT DURCH BEVOR DU BEGINNST!

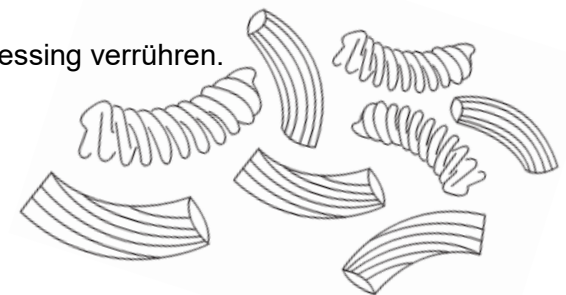


Zutaten für:

Bunter Nudelsalat mit	Dressing	Kräutercreme	Vegetarische Buletten
400 g Spiralnudeln	1 Bund Basilikum	400 g Quark	6 - 8 große Kartoffeln
1 rote Zwiebel	1/2 Bund Petersilie	1 Glas Milch	1 Stange Lauch
2 Karotten	1 EL Senf	2 Karotten	2 Eier
200 g frischer Spinat	1 TL Honig	1/2 Bund Petersilie	1 Zucchini
1 kleine Zucchini	Essig, Öl, Salz, Pfeffer	1 Bund Schnittlauch	3 Karotten
1 gelbe und rote Paprika	250 g Joghurt	Saft von einer Zitrone	Haferflocken
	200 ml Apfelsaft	Salz, Pfeffer, Paprikapulver	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Sesam

Zubereitung Bunter Nudelsalat

1. Wasser in einem großen Topf mit 2 EL Salz erhitzen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen (ca. 10 Min.). Abgießen und auskühlen lassen.
2. Zwiebel schälen, Paprika entkernen, die Karotten schälen. Enden der Zucchini abschneiden und diese wie auch die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und erst die Zwiebel zugeben, dann die Zucchini. Kurz anbraten und dann abkühlen lassen!
4. Karotten mit einer Reibe in feine Stücke reiben - **ACHTUNG, die Reibe ist scharf!** Paprika in feine Würfel schneiden.
5. Kräuter waschen und fein hacken. Spinat gründlich waschen, abtropfen und grob zupfen.
6. Gehackte Kräuter mit 2 EL Öl, 1 EL Essig, Senf, Honig, Apfelsaft, Joghurt, 1/2 TL Salz und etwas Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
7. Das Gemüse, die Nudeln und das Dressing miteinander vermischen und mind. 20 Min. ziehen lassen.
8. Nochmal abschmecken und nachwürzen. **Schmeckt auch mit Mais oder grünen Erbsen!**





Zubereitung Kräutercreme

1. Zitrone auspressen.
2. Kräuter fein hacken.
3. Die Karotten schälen und reiben. **Pass gut auf deine Finger auf!**
4. Quark mit etwas Milch glattrühren, und nun alle Zutaten unterheben.
5. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken – lieber nachwürzen, bevor alles verdorben ist. Am Besten ist dafür ein Streuer oder eine Mühle geeignet!

Zubereitung Vegetarische Buletten

1. Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser und etwas Salz ungefähr 5 Min. vorkochen. Einige Minuten abkühlen lassen.
2. Lauch gründlich waschen, der Länge nach halbieren und dann in kleine Stücke schneiden.
3. Karotten schälen, auch die Zucchini. Mit der Gemüsereibe Karotten, Zucchini und die abgekühlten Kartoffeln reiben
Das letzte Stück nicht mehr reiben sondern ganz klein schneiden!
4. Fertig vorbereitetes Gemüse mit den Eiern, Haferflocken, Gewürzen und etwas Sesam vermischen.
5. Aus der Gemüsemasse Buletten formen und auf einen Teller legen. Alle Buletten sollten ungefähr gleich groß sein, damit sie dieselbe Zeit zum Braten brauchen!
6. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne. Wenn es brutzelt hat das Öl die richtige Temperatur. Es darf auf keinen Fall rauchen!
ACHTUNG: Das heiße Öl kann spritzen. Deshalb bitte lieber eine erwachsene Person, Dir dabei zu helfen.
7. Brate nun die Buletten bei mittlerer Hitze an, etwa 6 Min. von jeder Seite. Benutze zum Umdrehen einen Pfannenwender. Sie sind fertig, wenn sie eine schöne braune Farbe haben.



Viel Spaß und guten Appetit!