

Vegane

Nudelsalat

(ergibt eine große Schüssel)



Diesen Nudelsalat können Sie gut in größeren Mengen herstellen und einige Tage im Kühlschrank verwahren.

Bei unseren Patentreffen haben Sie die Gelegenheit, auch diesen Nudelsalat zu probieren.

Zutaten:

- 500g eifreie Hartweizennudeln (Spiralis, gedrehte Bandnudeln oder „Korkenzieher“)
- je zwei rote, gelbe und grüne Paprikaschoten
- zwei Dosen / je 300g Mais
- ein Paket Tiefkühlerbsen (300g)
- zwei mittelgroße Zwiebeln, je nach Geschmack auch Knoblauch
- zwei Pakete Räuchertofu (je 300g, bekommen Sie im Reformhaus)
- zwei Gläser (je 250ml) Remouladensauce (gibt es in einigen Naturkostläden milch- und eifrei).
- Oder wählen Sie Tofunaise, eine Salatcreme auf Tofubasis, die genauso verwendet werden kann. (Auch im Reformhaus erhältlich). Beide sind rein pflanzlich
- etwa zwei EL Obstessig
- reichlich Kräutersalz
- frische Salatkräuter, Menge je nach Geschmack

Zubereitung:

- Tofu in der Pfanne mit etwas Oliven- oder Sonnenblumenöl anbraten
- Das kleingeschnittene Gemüse mit den gekochten Nudeln und dem gebratenen Räuchertofu mischen
- Zum Schluss die Tofunaise mit den Salatkräutern untermengen
- Ideal ist es, wenn der Salat einen Tag lang im Kühlschrank ziehen kann

Guten Appetit !!!

Wünscht Ihnen und Ihren Gästen

Schutzengel für Tiere e.V.
Züflucht der Nutztiere



(Das Rezept stammt von Schutzengel für Tiere e.V. Petra Kandzia (1. Vorsitzende))