

# Nudel-Salat



## Zutaten

Nudeln	1 Portion	2 Portionen
Kirschtomaten	90 g	180 g
glatte Petersilie	150 g	300 g
Rote Zwiebel	1/8 Bund	1/4 Bund
frischer junger Spinat	1/2	1
getrocknete Tomaten	30 g	60 g
Olivenöl	25 g	50 g
Kokosöl	2 EL	4 EL
Sprossen (z.B. Rettich, Radieschen)	1/2 TL	1 TL
	nach Belieben	nach Belieben

## Zum Würzen



## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	Eiweiß
569 kcal	13,3 g
Kohlenhydrate	Fett
52,9 g	32,1 g

## Zubereitung

1. Die Pasta nach Packungsanleitung abkochen. Anschließend abschütten, mit Olivenöl vermischen und abkühlen lassen.
2. Zwiebel in Ringe schneiden und in Kokosöl anbraten. Die Tomaten halbieren (oder vierteln) und hinzufügen. Kurz mit anbraten und anschließend abkühlen lassen.
3. Petersilie und ggf. Spinat klein schneiden. Bei Jungspinat können die ganzen Blätter am Stück verwendet werden.
4. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Wenn sie zu hart sind, mit ein wenig Öl "aufweichen".
5. Alle Zutaten in einer Schüssel zusammen geben und locker vermengen. Am Ende vorsichtig die Sprossen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nach Belieben kann ein Schluck (Pflanzen)sahne hinzugegeben werden.