

Nudelsalat mit buntem Gemüse



Ein Feuerwerk fürs Auge: Je bunter, desto besser! Der Mix aus rotem, grünem und gelbem Gemüse sieht nicht nur toll aus, sondern bringt auch eine leckere Vitaminvielfalt in den Salat.



Allergene: Gluten (Nudeln), Milch/Laktose (Hirtenkäse), Senf



Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1,50 Euro

Sommer

Zutaten | 12 Kinder

- 500 g Vollkornnudeln
- 500 g Kirschtomaten
- 2 gelbe Paprika
- 1 Gurke, gewürfelt
- 150 g frischer Rucola
- 150 g Hirtenkäse
- 1 große Knoblauchzehe
- 50 g Tomatenmark
- 150 ml Wasser
- 2 EL Balsamico-Essig
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Honig
- 3 TL Senf (mild)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 250 g Vollkornnudeln
- 250 g Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprika
- ½ Gurke, gewürfelt
- 75 g frischer Rucola
- 75 g Hirtenkäse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 25 g Tomatenmark
- 75 ml Wasser
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 ½ TL Senf (mild)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Küchenwerkzeug

- Küchenwaage
- großer Topf mit Deckel
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Küchensieb
- große Salatschüssel
- leeres Schraubglas

(Saisonale) Alternativen

Herbst: Feldsalat oder junger Spinat statt Rucola, Rote Bete statt Tomaten

Auch lecker: Mozzarella oder Feta statt Hirtenkäse, Reis statt Nudeln, Apfelessig statt Balsamico-Essig

Die Ernährungsinitiative von:

Nudelsalat mit buntem Gemüse

Zubereitung und pädagogische Tipps

- 1 Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.**
- 2 Paprika, Tomaten, Gurke und Rucola waschen und putzen. Die Tomaten halbieren oder vierteln, Paprika und Gurke würfeln. Alles in die große Salatschüssel geben.**
- 3 Den Hirtenkäse würfeln und zu den anderen Zutaten geben. Den Knoblauch fein hacken.**
- 4 Tomatenmark, Wasser, Essig, Öl, Senf, Honig und den gehackten Knoblauch in ein Schraubglas geben und schütteln, bis sich alle Zutaten für das Dressing vermischt haben.**
- 5 Die abgekühlten Nudeln zum Gemüse in die Schüssel geben, den Rucola und das Dressing hinzufügen. Alles miteinander vermengen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.**

Es gibt sehr viele Nudelformen. Welche wählen die Kinder heute für den Salat?

Über die Würfelgröße entscheiden die Kinder. So wird das Ergebnis immer wieder anders.

Alternativ lässt sich der Käse auch zwischen den Fingern zerkrümeln.

Für die größere Salatsoßenmenge kann ein leeres Joghurtglas verwendet werden. Prüft gemeinsam, ob es auch wirklich verschlossen ist.

Schmeckt gemeinsam ab, wie die Profis. Die Zutaten können auch einzeln als Buffet angerichtet werden und die Kinder nehmen sich, was sie möchten.



Tipps & Tricks

Einige Kalamata-Oliven ohne Stein, in Scheiben geschnitten, ergänzen den Salat sehr gut. Der Knoblauch kann auch halbiert mit den Nudeln gekocht werden. So gibt es eine dezente Knoblauchnote. Wenn ihr den Rucola/Salat erst direkt vor dem Servieren auf oder unter den Salat gebt, ist er nicht matschig beim Essen.

Hirtenkäse wird aus Kuhmilch hergestellt und schmeckt milder als Käse aus Schafs- und Ziegenmilch. Feta hingegen besteht aus Schafs- und Ziegenmilch. Die Milch muss vom griechischen Festland oder der Insel Lesbos kommen. Die Ursprungsbezeichnung ist geschützt. Schafskäse besteht zu 100 Prozent aus Schafsmilch.

