



Bunter Goodelsalat

Zutaten

- 1 Pack Goodel Tricolore Mais Fusilli
- 3 Esslöffel Öl (hanf- oder Olivenöl passen gut)
- 2 Handvoll Babyspinat
- 6 Stück(e) Radieschen
- 2 Stück(e) Frühlingszwiebel
- 4 Stück(e) Tomaten
- 6 Stück(e) saure Gurken (optional)
- 3 Esslöffel Petersilie, gehackt (optional)
- 1 Stück(e) Limette oder Zitrone, Saft
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Prise(n) Pfeffer
- Hanfsamen als Topping (optional)

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Koche die Goodels nach Packungsangabe in ausreichend Wasser

(1 l pro 100 g Nudeln ist ein guter Richtwert).

2.

Wasche, schäle (wo es nötig ist) und schneide Spinat,

Frühlingszwiebeln, Radieschen, Tomaten und gegebenenfalls

saure Gurken und Petersilie klein und gib alles mit den Nudeln in

eine Schüssel.

3.

Mache den Salat mit Öl, dem Saft der Limette oder Zitrone, Pfeffer

und keltischem Meersalz an und gib die Hanfsamen als Topping

drüber.

Guten Appetit!