

Orangen-Nuss-Salat

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

478 kcal • 15g Fett • 72g KH • 28,2%

Zutaten

300g Hörnchen-Nudeln

1 Orange

1 Blutorange

50g Walnusskerne

150g Joghurt, 0,3% F.

1-2 EL Salatmayonnaise, 50% F.

1-2 EL Orangensaft

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich, nur leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die abgekühlten Nudeln in eine Schüssel geben.
2. Die Orange schälen und filetieren. Die einzelnen Spalten in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Wallnusshälften zu den Nudeln geben.
3. Aus Joghurt, Salatmayonnaise und Orangensaft eine Marinade zubereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Alles gut durchmischen, etwas ziehen lassen und servieren.