

Fruchtiger Nudelsalat mit Schinken, Käse, Erbsen und Orangen

ProPoints® Wert 11
2 Portionen

Schmeckt auch lecker mit Maiskörnern.

Bei 4 EL ist das zusätzlich 1ProPoint®



Zutaten

120 g Hörnchen-Vollkornnudeln
Salz
75 g Erbsen (tiefgekühlt/Konserve)
100 g Lachsschinken
50 g Edamer (30 % Fett i.Tr.)
125 g Joghurt (0,3 % Fett)
6 TL leichte Salatcreme (Be light)
2 kleine Orangen
Salz
Pfeffer
1/2 Zitrone

Zubereitung

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

In der Zwischenzeit Lachsschinken und Käse in jeweils ca. 5 mm große Stücke schneiden und in einer Schüssel mischen.

Joghurt und Salatcreme dazugeben.

2 Minuten bevor die Nudeln gar sind, die Erbsen in den Topf geben und weitergaren.

Orangen schälen, weiße Haut ganz entfernen.

Orangenfilets aus den Trennhäuten lösen, klein schneiden, zu Schinken und Käse geben und gut mischen. Zitrone auspressen.

Abgetropfte Nudeln und Erbsen in die Schüssel geben und alles gründlich mischen. Mit Salz, Pfeffer und 2 TL Zitronensaft würzen. 15 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren gegebenenfalls nachwürzen.