

## Rezept Nudel-Apfelsalat (für 4 – 5 Portionen)



### Zutaten:

200 g Schmetterlingsnudeln o.a.  
80 g Sonnenblumenkerne  
2 dünne Lauchstangen (ca. 250 g)  
300 g Feta oder Hirtenkäse  
2 säuerliche Äpfel, z.B. Elstar  
Saft einer Zitrone

### Dressing:

300 g Naturjoghurt  
6 EL Raps- oder Sonnenblumenöl  
etwas Zucker und Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
frische, kleingeschnittene Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch

### Zubereitung:

1. Die Nudeln bissfest kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze anrösten.
3. Den geputzten Lauch in dünne Ringe, den Feta in kleine Würfel schneiden.
4. Die gewaschenen und entkernten Äpfel ungeschält oder geschält in kleine Würfel schneiden.  
Mit dem Zitronensaft beträufeln. Lauch, Feta und die Äpfel mit den Nudeln vermischen.
5. Aus Joghurt, Öl, Zucker, Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen und unter den Nudelsalat mischen.  
Zum Schluß die Sonnenblumenkerne und die Kräuter darüberstreuen.

Guten Appetit!

