

Linsennudel-Salat mit Feta



TO-GO-SALAT

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen.
2. In der Zwischenzeit das TK-Gemüse in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auftauen und etwas anbraten.
3. Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
4. Alle Zutaten (außer den Feta) in einer Schale vermischen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen. Den Feta über dem Salat zerbröseln und mit etwas grobem Pfeffer garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 80 g Nudeln aus roten Linsen
- 250 g gegrilltes Gemüse, TK
- 80 g Kichererbsen, Konserve
- 50 g Feta
- 1 EL Essig
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Pfeffer, grob gemahlen



628 kcal
Kalorien



70 g
Kohlenhydrate



18 g
Fett



43 g
Eiweiß



17 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt