

# Cremiger Nudelsalat



Ein schmackhafter Begleiter für viele Gelegenheiten – ob Picknick, Grillen, die Mittagspause im Büro oder in der Schule. Der Nudelsalat weiß aber auch allein zu glänzen.

## Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 250 g Vollkorn-Penne
- Salz
- 250 g Vollmilchjoghurt
- 3 TL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- ½–1 TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Zucchini
- 100 g Möhren

## Auf einen Blick

- Kalte Hauptmahlzeit**
- Zeit: 20 Minuten**  
**Mit Kind: 30 Minuten**
- Allergene: Milch, Gluten**

## So geht's

1. Vollkorn-Penne nach Packungsangabe in Salzwasser garen.
2. Joghurt, Apfelessig, Olivenöl, Salz und Kreuzkümmel gut verrühren.
3. Petersilie, Zucchini und Möhren waschen und putzen.
4. Petersilie fein hacken, Zucchini und Möhren grob raspeln.
5. Die Nudeln abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.
6. Alle Zutaten miteinander vermischen.
7. 3 EL geröstete Sonnenblumenkerne als Topping runden den Salat geschmacklich ab.
8. Der Salat hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank, also gern die doppelte Menge zubereiten.

Foto: Sarah Wiener Stiftung