



## Veganer Nudelsalat

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 10 min Kochzeit

🔥 1.280 kcal pro Portion

•• Mittel

📄 Deutsche Küche

🌱 Vegan



### Zutaten

2 Portionen

1 Pck Veganer Schinken Spicker

200 g Penne-Nudeln

1 Paprika, rot

50 g Saure Gurke

0,50 Bund Frühlingszwiebel

80 g Mais, Dose

0,50 Bund Petersilie

100 g Erbsen, TK

150 g Vegane Mayonnaise

150 g Creme Vega

1 TI Paprikapulver, edelsüß

0,50 TI Knoblauchpulver

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

### Zubereitung

- 1 Nudeln in einem passenden Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser ca. 10 Min kochen. Anschließend abschütten.
- 2 Paprika abwaschen, von Strunk und Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Saure Gurke in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Mais abschütten. Veganen Schinkenspicker klein hacken. Petersilie fein hacken. Erbsen in einem kleinen Topf mit etwas Wasser 5 Min. dünsten, abschütten und abkühlen lassen.
- 3 Vegane Mayonnaise, Creme Vega, 2–3 EL Gurkenwasser, Paprikapulver, Knoblauchpulver in einer Schüssel vermengen. Abgekühlte Nudeln, Gemüse und angemachte Mayonnaise in einer großen Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

# Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	1.008kJ / 242kcal	5.342kJ / 1.280kcal
Fett	14g	74g
davon gesättigte Fettsäuren	6g	27g
Kohlenhydrate	20g	102g
davon Zucker	4g	17g
Eiweiß	9g	45g
Salz	2g	7g