



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31\*

\*Angaben nur bei Abweichung

## NUDELSALAT MIT MANGO-CURRY-DRESSING

### ZUBEREITUNG

1. In einem Topf auf dem Herd reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und Nudeln gemäß Packungsanweisung bissfest kochen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.
2. 400 g Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Eier in den Gareinsatz geben und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit gekochte Nudeln abschrecken und zur Seite stellen.
3. Varoma-Behälter aufsetzen, Erbsen einwiegen, Varoma verschließen und **4 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma absetzen, Gareinsatz mithilfe des Spatels entnehmen, Mixtopf leeren und spülen.
4. Zwiebel in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
5. Öl zugeben und **2 Min./120°C/Stufe 2** dünsten. In dieser Zeit Eier pellen und halbieren.
6. Mayonnaise, Mango-Chutney, Schmand, Zitronensaft, Curry, Kurkuma, Salz, Pfeffer, halbierte hartgekochte Eier, Worcestersauce, Tabasco, 40 g Wasser und Gewürzpaste zugeben und **12 Sek./Stufe 3** verrühren.
7. Gekochte Nudeln, Erbsen, Currysauce und Cherrytomaten in eine Schüssel geben, gut vermischen, abschmecken, nach Belieben mit Schwarzkümmel-Samen bestreuen, 30 Minuten kaltstellen und servieren.

- 
- 440 g Wasser und Wasser zum Kochen der Nudeln
  - 1 TL Salz und Salz zum Kochen der Nudeln
  - 250 g Nudeln, trocken z. B. Pipe Rigate
  - 3 Eier
  - 300 g Erbsen, TK
  - 1 Zwiebel, halbiert
  - 20 g Öl
  - 80 g Mayonnaise
  - 80 g Mango-Chutney
  - 40 g Schmand
  - 10 g Zitronensaft
  - 2 TL Curry
  - 1 TL Kurkuma, gemahlen
  - ½ TL Pfeffer
  - 5 Spritzer Worcester-Sauce
  - 4 Tropfen Tabasco
  - ½ TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht
  - 200 g Cherry-Tomaten halbiert
  - 1 TL Schwarzkümmel-Samen (optional)



Arbeitszeit:  
30 Min.



Gesamtzeit:  
1 Std. 30 Min.



6 Portionen



einfach



Pro Portion: Eiweiß 13 g  
Kohlenhydrate 43 g / Fett 19 g  
Brennwert 1698 kJ/406 kcal