

## Nudelsalat mit Erdbeeren und Erbsen

Ihr braucht für 8 Teller:

- 500gramm Nudeln
- 250gramm Salat (Romana Salat und Blattspinat sind gerade in Saison)
- 400gramm Erdbeeren
- 1 Dose Kichererbsen (260gramm)
- 1 Paprika
- 2 Limetten
- Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver
- Wasser
- 1 großen Topf und ein Sieb zum Nudeln kochen
- Messer und Schneidebrett
- 1 Salatschüssel und 2 große Löffel
- 1 Becher und eine Gabel für das Dressing
- 1 Zitronenpresse



1. Zu aller erst müsst ihr die Nudeln kochen. Dafür braucht ihr die Hilfe von eurer Mutter oder eurem Vater. Ihr lasst einen großen Topf mit Wasser voll laufen (etwa 5 Liter) stellt ihn auf die angeschaltete Herdplatte und wartet bis das Wasser kocht. Dann gibt ihr die Nudeln hinzu. Die meisten Sorten brauchen etwa 10 bis 15 Minuten bis sie gar sind. Dann können eure Mutter oder euer Vater die Nudeln in das Sieb abgießen.

2. Als nächstes machen wir das Dressing fertig. Dafür sucht ihr euch aus den Erdbeeren 8 Stück aus, die können ruhig etwas weicher sein. Das grüne entfernen wir genau wie letzte Woche, bei dem Quark. Dann zerdrücken wir sie mit der Gabel. So fein wie möglich.



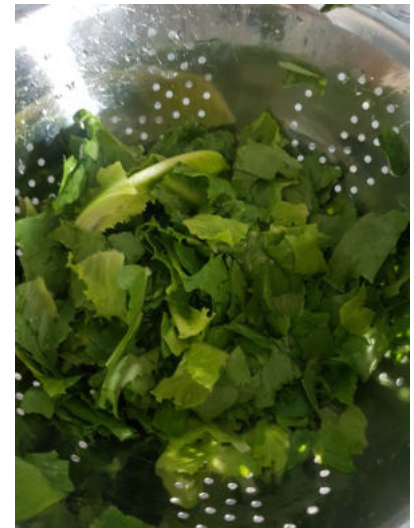
3. Dann nehmen wir die Limetten. Ihr könnt sie ruhig mit euren Händen etwas kneten, dann lässt sich der Saft leichter herauspressen. Ihr schneidet die Limetten auf und presst den Saft mit der Zitronenpresse heraus, indem ihr sie drauf drückt und dreht.

4. Den Limettensaft und die zerdrückten Erdbeeren gebt ihr in den Becher. Dazu kommt noch jeweils ein halber Teelöffel Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver. Das ganze vermischt ihr dann mit der Gabel.

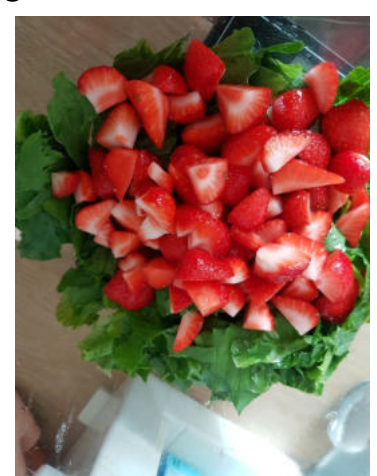
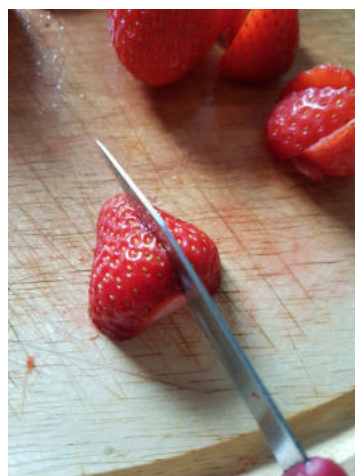




5. Weiter geht es mit dem Salat. Ihr fangt an, indem ihr den Salat ordentlich wascht, nimmt dafür aber auf jeden Fall kaltes Wasser, sonst wird er schlecht. Dann könnt ihr die Salatblätter in kleine Stücke reißen und in die Salatschüssel geben. Braune Stellen kommen dabei in den Biomüll.



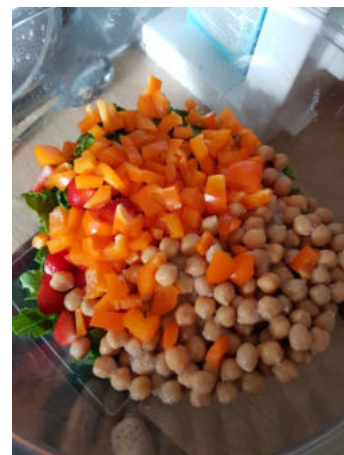
6. Nun wascht ihr auch die restlichen Erdbeeren und entfernt die grünen Blätter. Die Erdbeeren könnt ihr dann vierteln und zu dem Salat geben.



7. Auch die Paprika waschen und den grünen Stil entfernen. Dazu halbiert ihr sie am einfachsten und scheidet dann vorsichtig das grüne und weiße heraus. Die Kerne könnt ihr einfach abklopfen. Nun die Paprika in kleiner Stücke scheiden und auch in die Salatschüssel machen.



8. Die Kichererbsen aus der Dose müsst ihr abschütten, also die Flüssigkeit weglaufen lassen, dafür gebt ihr sie am besten in ein kleines Sieb und spült sie auch nochmal ab. Dann gebt ihr die auch in die Salatschüssel.



9. Die Nudeln müssten nun abgekühlt sein. Ihr könnt sie also auch in die Salatschüssel geben.



10. Dann das Dressing drüber verteilen und alles mit den 2 großen Löffeln gut vermischen.



*Guten Appetit!*

*Wusstet ihr schon?*

**...dass die verschiedenfarbigen Paprika auch unterschiedliche Nährstoffe enthalten? Grüne und Gelbe Paprika enthalten mehr Eisen während die Rote mehr Vitamin C enthält Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport in unserem Körper. Vitamin C stärkt das Immunsystem.**

**...dass Kichererbsen besonders gesund sind? Sie enthalten viel Protein für unsere Muskeln und viel Kalzium für unsere Knochen.**