Artikel vom 10.03.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 16:01 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/nudelsalat-im-glas

Nudelsalat im Glas



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 2 Einmachgläser à 1 l):

250 g Schleifennudeln

½ Salatgurke

10 Cocktailtomaten

400 g Proteineinlage (Hackfleisch oder gekrümelter Tofu)

1 Glas Kichererbsen

250 g Joghurt

20 g Kräuter der Provence

Salz

frischer Pfeffer

ein Schuss Agavendicksaft

Saft von 1 Zitrone

Öl zum Braten

Zubereitung:

Die Schleifennudeln in leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Die Gurke und die Tomaten waschen und jeweils in kleine Stücke schneiden, dann beiseitestellen. Je nach Vorliebe, entweder gemischtes Hackfleisch oder zerkrümelten Tofu in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis die Proteineinlage goldbraun ist. Die Kichererbsen gut abspülen und beiseitestellen. Aus dem Joghurt, den Kräutern, den Gewürzen, dem Zitronensaft und dem Agavendicksaft ein Dressing anrühren. Sind die Nudeln fertig, diese abgießen und abkühlen lassen. Auch die Proteineinlage nach dem Braten mindestens auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Nun beginnt das Schichten: Beginnend mit dem Dressing dieses löffelweise (circa 5 bis 6 EL) pro Einmachglas geben. Nun die Tomatenstücke, gefolgt von den Gurkenstücken, vorsichtig hineingeben. Darauf folgen die Kichererbsen und das Hackfleisch/der Tofu. Zum Abschluss die Nudeln gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Sind die warmen Zutaten ausreichend abgekühlt, wandern die Einmachgläser in den Kühlschrank, wo sie mindestens drei Tage haltbar sind. Beim Servieren die Einmachgläser stürzen, sodass nun die Nudeln ganz unten sind und die Sauce obenauf.

Leonie Jaxy