

Um es gleich vorwegzuschicken: Dieses Rezept kommt ohne Convenience-Produkte nicht aus – es sei denn, du wolltest eine Majonäse aus sechs Eiern anrühren und anschließend mit Joghurt verdünnen. Aber wer macht so etwas schon? Außerdem soll die Soße, in der Nudeln und Gemüse gebadet werden, ja auch nicht allzu schwer sein. Ja, Gemüse, denn unser Nudelsalat nach Art des Hauses enthält Gemüse und eignet sich deshalb besonders gut als Beigabe zu Fleisch und Fisch vom Grill. Am besten schmeckt die Nudellei, wenn sie rund sechs Stunden vor dem Verzehr angesetzt wurde, fünf Stunden im Kühlschrank verbracht hat, um sich anschließend eine Stunde lang an Zimmer- oder Außentemperatur zu gewöhnen – auch wenn die meisten Menschen Nudelsalat gern kalt essen, er sollte keinen Zahnschmerz auslösen wie Wassereis...

Noch eine Besonderheit: Diese Version des urdeutschen Beilagensalats entsteht auf Basis von italienischer Hartweizen-Pasta. Am besten geht's mit **Fusilli (34) von De Cecco**. Pro 500 g Nudeln kommen hinein: 80 g TK-Erbsen, 60 g Mais aus der Dose (am besten von **Bonduelle**), eine gewürfelte Gewürzgurke ODER sechs gewürfelte Cornichons sowie ein halber geschälter, entkernter und gewürfelter Apfel. Die Soße entsteht pro 500 g Nudeln aus 150 g **Miracle Whip Balance**, 80 g fettarmem Joghurt, einem Esslöffel Apfelessig und zwei Esslöffel Gurkenwasser.

Die Zutaten pro 500 g Nudeln:

500 g De Cecco Fusilli

80 g TK-Erbsen

60 g Mais aus der Dose (Bonduelle)

1 gewürfelte Gewürzgurke ODER 6 gewürfelte Cornichons

1/2 geschälter, entkernter und gewürfelter Apfel

150 g Miracle Whip Balance

80 g fettarmer Joghurt

1 EL Apfelessig

2 EL Gurkenwasser

1 Spritzer Tobasco

Salz

Die Zubereitung

Zunächst kochst du die Nudeln in stark gesalzenem Wasser und zwar ca. 2 Minuten länger als

angegeben – dann ist die Pasta weicher und besser bereit, die Soße aufzunehmen. Während die Nudeln kochen, taust du die Erbsen in ein wenig warmen Wasser auf, misst den Mais ab und würfelst Gurken und Apfel. Außerdem rührst du die Soße an, indem du die Zutaten gut mit dem Schneebesen verquirlst. Mögen es deine Mitesser scharf, kannst du auch mehr als einen Spritzer Tobasco verwenden. Schmeck mit Salz ab und erhöhe den Anteil Apfelessig nach Geschmack.

Ist die Pasta fertig, gießt du sie ab und gibst sie gleich in die Schüssel, in der dieser Nudelsalat später serviert werden soll. Besonders Trick: Gib einen knappen Esslöffel neutrales Öl dazu und rühr alles gleichmäßig durch, das verhindert das Zusammenpappen der Fusilli. Lass die Nudel auf etwa Handwärme abkühlen und misch das Gemüse drunter. Dann kommt die Soße drauf und alles wird mit dem großen Löffel innig miteinander vermischt. Klarsichtfolie drüber und ab in den Kühlschrank!

Es gibt ein paar bedenkenswerte Varianten: zwei drei Teelöffel Tomatenketchup für Geschmack und niedliche rosa Färbung; mehr TK-Erbsen, zusätzlich gekochte Möhrenwürfel, weniger Miracle Whip dafür mehr Joghurt, und zwar griechischen; Feta-Würfel als Zusatzinhalt; zwei oder drei hart gekochten und gewürfelte Eier dazu – der Fantasie sind... Genau.