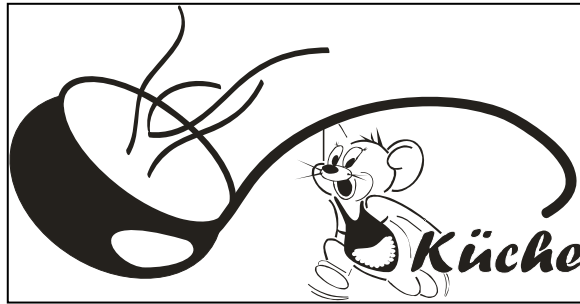


## Mediterraner Nudelsalat

### Zutaten:

500 g	Vollkornnudeln, Penne
300 g	Tomaten
100 g	Rucola
50 g	Oliven
	Basilikum frisch
3 Eßl.	Olivenöl
3 Eßl.	Balsamico Crema
3 Eßl.	Wasser, warm
	Zucker
	Pfeffer, Salz
1 TL	Senf



### Zubereitung:

Die Nudeln in kochenden, gesalzenen Wasser kochen, anschließend abschrecken und in eine Schüssel geben.  
Die Tomaten waschen und kleinschneiden.  
Die Oliven in Ringe schneiden.

## Nudelsalat mit Mayonaise

### Zutaten:

500 g	Spirellies
250 g	Fleischsalat mit Saurer Gurke
6	Saure Gurken, groß
200 ml	Sud von den Sauren Gurken
1 Dose	Mais
	Salz, Pfeffer
	Petersilie
	1 Zwiebel

### Zubereitung:

Die Spirellies in kochenden, gesalzenen Wasser kochen, anschließend abschrecken und in eine Schüssel geben.  
Die Gurken und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit dem Mais und dem Fleischsalat unter die Spirellis heben.

Mit den Gewürzen abschmecken, und die kleingehackte Petersilie unterheben.

Je nach Bedarf den Sud von den Sauren Gurken in den Salat geben.

al geben..

issel geben..