

# BUNTER NUDELSALAT



## SOJA-CREME

Zunächst die Sojacreme (unseren Mayonnaise-Ersatz) herstellen. Hierfür einfach die Zwiebel grob hacken und zusammen mit den übrigen Zutaten (bis auf das Öl) in einem hohen Gefäß pürieren bzw. mixen.

Dann das Pflanzenöl nach und nach dazugeben und dabei weiter pürieren. Die Sojacreme sollte beim Pürieren immer dickflüssiger werden.

Wenn das Öl vollständig eingearbeitet ist, kann die fertige Sojacreme beiseite gestellt werden.

## NUDELSALAT

Die Karotten schälen und fein würfeln. Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser zubereiten. Die Karotten ebenfalls mit in das Wasser geben und garkochen. Die Nudeln und Karotten abgießen und in kaltem Wasser abschrecken.

Das Gehäuse des Apfels entfernen und den Apfel würfeln. Die Essiggurken und die Paprika ebenfalls würfeln. Den Schnittlauch fein hacken.

Nun alle Zutaten in eine Schale geben und gründlich vermengen (Mayonnaise je nach Geschmack). Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.**  
Evershorster Straße 80  
30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0  
E-Mail: [info@tierheim-hannover.de](mailto:info@tierheim-hannover.de)

[www.tierheim-hannover.de](http://www.tierheim-hannover.de)  
[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)  
[www.youtube.com/tierheimtv](https://www.youtube.com/tierheimtv)

**Vegetarisches Restaurant Hiller**  
Blumenstraße 3  
30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88  
[www.restaurant-hiller.de](http://www.restaurant-hiller.de)  
[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### SOJA-CREME

50 g Zwiebeln | 1 EL Senf | 2 EL (Apfel-) Essig  
| 1 EL Agavendicksaft oder Apfelsüße | 1  
Knoblauchzehe | 150 ml Sojamilch | Prise  
Salz | etwas Pfeffer aus der Mühle | 1 TL  
Zitronensaft | 250 g Rapsöl

### NUDELSALAT

250 g Nudeln (z.B. Vollkorn Spiralnudeln) |  
100 g Karotten | 1 kleiner Apfel | 4  
Essiggurken | 4 EL Schnittlauch | 1 Hand voll  
TK-Erbesen | 1 kleine rote Paprika | 6 bis 10  
EL Mayonnaise | Salz | Pfeffer aus der  
Mühle

**tierschutzverein**  
für Hannover und Umgegend e.V.

**Hiller**  
Vegetarisches Restaurant



### REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!