

Scharfer Nudelsalat (laktosefrei)

Zutaten:

250 g Spiralnudeln
400 g Hackfleisch
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
300 g grüne Bohnen (ersatzweise 1 Dose)
1 rote Paprika
6 eingelegte scharfe Peperoni
1 EL Tomatenketchup
1 Prise Zucker
4 EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft

Zubereitung:

- Nudeln in Salzwasser al dente kochen.
- Mit kaltem Wasser die Nudeln erschrecken.
- Gut abtropfen lassen und 1 EL Olivenöl unterrühren.
- Zwiebel und Knoblauch klein hacken.
- Beides in 2 EL Öl glasig dünsten.
- Hackfleisch zugeben und krümelig braten.
- Ketchup zugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen.
- Bohnen in 3 cm Stücke schneiden.
- In Salzwasser 10 Minuten garen.
- Ebenfalls mit kaltem Wasser erschrecken.
- Paprika in schmale, 3 cm lange Streifen schneiden.
- Peperoni in schmale Ringe zerteilen.
- Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, Essig, Zucker und Zitronensaft verrühren.
- Peperoni zu dieser Marinade geben.
- Nudeln, Paprika, Bohnen und Hackfleisch vermischen.
- Marinade zugeben und untermischen.
- Etwa 15 Minuten ziehen lassen.
- Zum Schluss noch einmal abschmecken.