

# CATCH GAP REZEPTE

HIGH PROTEIN NUDELSALAT

Zubereitungszeit 15 min | 2 Personen



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.CATCHGAP.DE

# Zubereitung

- Vollkornnudeln al dente kochen.
- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen. Die Hähnchenbrustwürfel kurz anbraten.
- In einer großen Schüssel die gebratenen Hähnchenbrustwürfel, Kirschtomaten, Gurken, Paprika, rote Zwiebeln, frische Petersilie und Feta-Käse vermengen.
- In einer separaten Kleinen Schüssel alle Zutaten für das Dressing (Griechischer Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer) gut verrühren. Das Dressing über den Salat gießen und vorsichtig umrühren, damit alles gleichmäßig mit dem Dressing überzogen wird.
- Die gekochten und abgekühlten Vollkornnudeln zum Salat hinzufügen und erneut vorsichtig umrühren, um sie gut zu integrieren.
- Den High Protein Nudelsalat mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen vermischen und der Salat kühl und erfrischend wird.
- Vor dem Servieren nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren.
- **Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!**

# Zutaten

- 250 g Vollkornnudeln (z. B. Vollkorn-Penne oder Vollkorn-Spaghetti)
- 2 Hähnchenbrustfilets, gekocht und in Würfel geschnitten
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1/2 Tasse Gurke, gewürfelt
- 1/2 Tasse Paprika (rot, gelb oder grün), gewürfelt
- 1/4 Tasse rote Zwiebel, fein gehackt
- 1/4 Tasse frische Petersilie, gehackt
- 1/4 Tasse fettarmer Feta-Käse, gewürfelt oder zerbröckelt
- Für das Dressing:
  - 3 Esslöffel Griechischer Joghurt
  - 2 Esslöffel Olivenöl
  - Saft von 1 Zitrone
  - 2 Teelöffel Dijon-Senf
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack

