

Tortellinisalat

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Tortellini, getrocknet: 250 g
- 1 Dose/Glas Ananasstücke ungezuckert ca. 350 g
- Schinken: 150 g
- 2 Lauchstangen
- 1 kleine/s Dose/Glas Mais ca. 150 g
- 3 Eier, hart gekocht
- Ca. 300 g Naturjoghurt
- Ca. 30 ml Balsamico-Essig
- Petersilie: 2 EL
- Currypulver: 2 EL
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Tortellini nach Anleitung kochen und abkühlen lassen. Schinken und Lauch klein schneiden. Ananas, Ananassaft, Schinken, Lauch, Mais und Naturjoghurt vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken. Anschließend die Tortellini untermengen.

Zum Schluss noch vorsichtig die klein geschnittenen Eier unterheben. Eine Stunde kaltstellen. Evtl. mit einem mediterranen Baguette servieren.

TIPP

Wussten Sie schon, dass Tortell**ini** klein und traditionell mit Fleisch gefüllt sind? Tortell**oni** hingegen sind größer und häufig vegetarisch gefüllt.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
555 kcal	14 g	5,8 g	73 g	16 g	30 g	6,1 g	3,2 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	M - Senf	O - Schwefeloxid und Sulfite