

Rezept

Asia-Nudelsalat mit Gurke

Ein Rezept von Asia-Nudelsalat mit Gurke, am 26.04.2024

Zutaten

250 g Vollkorn-Mie-Nudeln	2 Bio-Salatgurken
4 Frühlingszwiebeln	4 EL Sesamöl
4 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce, ohne Zucker)	4 EL Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 384 kcal, 16 g F, 11 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Gurken waschen, putzen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

3. Nudeln, Gurke, Frühlingszwiebeln, Sesamöl, Tamari und Sesam zu einem Salat vermischen.