

## Rezept

# Bánh mì mit eingelegten Gemüsenudeln

Ein Rezept von Bánh mì mit eingelegten Gemüsenudeln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> weißer Rettich	<b>200 g</b> Möhre
<b>200 g</b> Gurke	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 1 cm lang)
<b>1 1/2 TL</b> Rohrohrzucker	Salz
<b>3 Msp.</b> Chiliflocken	<b>7 EL</b> Reissessig (ersatzweise milder Weißweinessig)
<b>1/2 Bund</b> Koriandergrün	<b>2 EL</b> Salatcreme (leichte Mayonnaise)
<b>2</b> Baguettebrötchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro**  
**Portion** Ca. 320 kcal, 8 g F, 18 g EW, 45 g KH

## Zubereitung

1. Für das Gemüse Rettich und Möhre schälen, Gurke waschen, zurechtschneiden. Alles auf dem Spiralschneider in feine Streifen hobeln, diese kürzen. Ingwer schälen, fein hacken und mit Gemüse, Zucker, 2 TL Salz, Chiliflocken und Essig in einer Schüssel kräftig durchkneten, bis reichlich Wasser austritt. Samt Wasser in ein verschließbares Glas füllen, zusammendrücken und 12 Std. (über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Am nächsten Tag Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. 2 EL davon mit der Salatcreme verrühren. Baguettebrötchen längs halbieren, die unteren Hälften mit der Creme bestreichen. Reichlich Gemüse daraufhäufen, mit übrigem Koriander belegen. Mit den oberen Brötchenhälften abdecken.