

Rezept

Fruchtiger Reismudelsalat

Ein Rezept von Fruchtiger Reismudelsalat, am 26.04.2024

Zutaten

| | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 200 g Asia-Reismudeln | 2 rote Zwiebeln |
| 1 Bio-Mini-Salatgurke | 1 nicht zu reife Papaya |
| 200 g Bio-Tofu | 1 Handvoll Koriandergrün |
| 1 EL Öl | 4-5 EL Limettensaft |
| 1 EL helle Sojasauce | 2 TL Zucker |
| 1 TL gemahlener Ingwer | Pul biber (türkische Paprikaflocken) |
| 2 Knoblauchzehen | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen oder in kochendem Wasser garen und in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke waschen, längs und quer halbieren und in Scheiben schneiden. Die Papaya halbieren, entkernen, schälen und in Streifen schneiden. Den Tofu würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

3. Öl, 4 EL Limettensaft, Sojasauce, Zucker, Ingwer und 1 Prise Pul biber verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz würzen.

4. Die Nudeln klein zupfen und mit dem Dressing und den restlichen Salatzutaten mischen. Das Ganze kurz ziehen lassen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.