

Rezept

Geeiste Nudelbowl

Ein Rezept von Geeiste Nudelbowl, am 25.04.2024

Zutaten

300 g Soba-Nudeln (ersatzweise Udon-Nudeln, Asienladen)	2 Limetten
3 EL Sesamöl	3 EL Sojasauce
¼ schwarzer oder weißer Rettich	½ Salatgurke
	3 EL Sesam

Ausserdem

10 Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 14 g F, 13 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln in heißem Wasser einmal aufkochen lassen, dann mit Ess-Stäbchen durchrühren, 100 ml kaltes Wasser nachgießen, wieder aufkochen lassen. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, bis die Nudeln gar sind. Die Eiswürfel in eine Schüssel füllen. Nudeln direkt aus dem Topf in die Schüssel heben, durchrühren.
2. Die Limetten halbieren, den Saft auspressen und in einer kleinen Schüssel mit Sojasauce und Sesamöl verrühren. Die Nudeln mit dem Dressing vermischen und ca. 2 Std. im Kühlschrank marinieren, dabei mehrfach durchrühren, damit sie nicht verkleben.
3. Gurke putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Den Rettich putzen, schälen. Gurke und Rettich fein raspeln. Die Nudeln nochmals durchrühren und abschmecken. Mit Gurken- und Rettichraspeln garnieren und mit Sesam bestreuen.