

Rezept

Kalte Sesamnudeln

Ein Rezept von Kalte Sesamnudeln, am 20.12.2025

Zutaten

Für die Sauce

3 EL	Tahin (Sesampaste)	1 EL	Sojasauce
1 TL	Zucker	½ TL	Salz
1 TL	Aceto balsamico (noch besser: chinesischer dunkler Chinkiang-Essig)	1 EL	geröstetes Sesamöl

Für das Topping

1 EL	Sesam	1 TL	Szechuan-Pfeffer
1	Frühlingszwiebel		

Für Gemüse und Nudeln

1	Brokkoli	¼	Salatgurke
1 Handvoll	Baby-Blattspinat	2 Pck.	Mie-Nudeln (ca. 125 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 22 g F, 18 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce alle Zutaten zusammen mit 4 EL Wasser in ein Schälchen geben und gut verrühren.
2. Für das Topping Sesam und Szechuanpfeffer in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Frühlingszwiebel waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden.
3. Für Gemüse und Nudeln den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel großzügig schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurke waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Gurke und Spinat in eine große Schüssel geben.
4. Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Wasser gar kochen. In den letzten 3 Min. der Garzeit den Brokkoli zugeben und mitgaren. Alles abgießen und mit reichlich kaltem Wasser abschrecken. Die Nudeln sollen kalt werden! Kurz abtropfen lassen und in der Schüssel mit dem Gemüse und der Sesamsauce mischen. Jede Portion mit Frühlingszwiebeln und Sesam-Szechuanpfeffer-Mischung bestreuen.