Rezept

Mie-Nudelsalat mit Spargel

Ein Rezept von Mie-Nudelsalat mit Spargel, am 01.06.2025

Zutaten

300 g	Mie-Nudeln
2	Eier
1 EL	Sojasauce
150 g	Sojabohnensprossen
1-3 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1 EL	gelbe Currypaste
2-3 EL	Hoisinsauce
	Salz
2 EL	gehackter Koriander
100 ml	Erdnussöl
200 g	dünner grüner Spargel (z. B. Thai-Spargel)
100 ml	Kokosmilch
2 EL	Cashewnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. In ein Sieb gießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Eier, Koriander und Sojasauce verquirlen und mit Salz würzen. 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin bei mittlerer Hitze nacheinander aus der Eimasse zwei dünne Omeletts backen. Die Omeletts aufrollen, in schmale Streifen schneiden. 400 ml Wasser aufkochen. Die Sprossen hineingeben, 15 Sek. ziehen lassen, in ein Sieb gießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Spargel waschen, putzen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Spargel darin 3-4 Min. anbraten. Mit Salz und Zitronensaft würzen, herausnehmen. Restliches Öl erhitzen, Nudeln bei starker Hitze in 3-4 Min. knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kokosmilch und Currypaste in die Pfanne geben, aufkochen, glatt rühren, mit Nudeln und Sprossen mischen. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Salat auf Teller verteilen, Spargel, Omelettstreifen und Cashewnüsse darauf anrichten, mit Hoisinsauce beträufeln. Warm servieren.