

Rezept

Paprika-Reisnudel-Salat

Ein Rezept von Paprika-Reisnudel-Salat, am 14.04.2026

Zutaten

125 g sehr dünne Reis-Bandnudeln (Vermicelli)	3 - 4 EL Limettensaft
3 - 4 EL Tamari (Sojasauce)	2 TL Rohrzucker
30 g frischer Ingwer	3 rote Paprikaschoten (500 - 600 g)
1 große reife Mango	2 - 3 frische rote Chilischoten
4 Frühlingszwiebeln	1 Bund Koriandergrün
40 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Reisbandnudeln mit reichlich kochend heißem Wasser übergießen und zugedeckt 7 - 10 Min. oder nach Packungsangabe einweichen, bis sie weich sind. Dann abgießen.

2. Inzwischen den Limettensaft mit Tamari und Zucker verrühren, bis der Zucker gelöst ist. Den Ingwer schälen, sehr klein würfeln und unter das Dressing mischen.

3. Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler dünn schälen, vierteln, entkernen und waschen. Die Viertel quer in ca. 2 mm dünne Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in ähnlich dünnen Scheiben vom Stein schneiden und diese dann in Stifte. Chilis längs halbieren, entkernen, waschen und quer in sehr dünne Streifen schneiden oder würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und quer in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, diese dann längs in feine Streifen.

4. Die abgossenen Nudeln mit dem Dressing mischen, dann die restlichen vorbereiteten Zutaten untermischen. Salat zugedeckt mind. 1 Std. durchziehen lassen.

5. Vor dem Servieren das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, hacken und unter den Paprika-Reisnudel-Salat heben. Die Erdnüsse grob hacken und darüberstreuen.