

Rezept

Reisnudel-Salat mit Edamame

Ein Rezept von Reisnudel-Salat mit Edamame, am 28.09.2023

Zutaten

150 g Reis-Bandnudeln	400 g Rotkohl
150 g TK-Edamame-Bohnen	3 EL Erdnussmus
3 EL Sojasauce	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 7 g F, 10 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Die Reisbandnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen den Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Edamame in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen.

2. Erdnussmus, Sojasauce und 3 EL Wasser in einem Schraubglas verrühren. Das Glas dann verschließen und sehr gut schütteln, bis ein homogenes Dressing entstanden ist. Mit Salz abschmecken.

3. Reisbandnudeln und Edamame in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann mit dem Rotkohl in einer Schüssel mischen. Das Dressing darüberträufeln und unterheben. Den Reisnudelsalat in vier Schalen anrichten und servieren.