

Rezept

Soba-Nudel-Salat mit Sojadressing

Ein Rezept von Soba-Nudel-Salat mit Sojadressing, am 02.11.2024

Zutaten

250 g Soba-Nudeln

$\frac{1}{2}$ Salatgurke

$\frac{1}{4}$ Rotkohl

1 EL Sesamöl

2-3 Möhren

Für das Dressing

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)

1 EL Sesamöl

2 EL Ahornsirup

Saft von 1 Limette

3 EL Sojasauce

1 EL Mirin (Reiswein)

Außerdem

2 Frühlingszwiebeln

3 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 13 g F, 14 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Die Soba-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. 1 EL Sesamöl untermischen, damit sie nicht zusammenkleben. In eine große Schüssel füllen.
2. Die Gurke waschen, nach Belieben schälen, mit einem Spiralschneider spiralisieren oder in feine Streifen schneiden. Die Möhren waschen, nach Belieben schälen, in feine Streifen schneiden. Den Rotkohl waschen, hobeln oder fein schneiden. Das vorbereitete Gemüse unter die Nudeln heben.
3. Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Mit den übrigen Zutaten in ein Schraubglas oder eine kleine Schüssel füllen und kräftig schütteln bzw. verrühren. Das Dressing mit den Nudeln mischen.
4. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Erdnüsse grob hacken. Beides über den Salat streuen.