

Rezept

Soba-Nudelsalat mit Krabben

Ein Rezept von Soba-Nudelsalat mit Krabben, am 14.04.2026

Zutaten

80 g Soba-Nudeln	1/2 Bund Rucola
1 kleine reife Avocado	1 EL frisch gepresster Zitronensaft
100 g gegarte Eismeerkrabben	1/2 TL Senf
1/2 - 1 TL Wasabipaste	1 TL Honig
2 EL Reissessig	3 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer
1 Noriblatt	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Inzwischen Rucola waschen, trocken schütteln und harte Stiele abschneiden. Die Blätter in breite Streifen schneiden. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft mischen. Krabben in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Senf, Wasabipaste, Honig und Essig gut verrühren. Das Öl kräftig unterschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing behutsam mit Nudeln, Rucola, Avocado und Krabben mischen. Das Noriblatt mit einer Schere in schmale Streifen schneiden und über den Salat streuen.