

Rezept

Veganer Gurken-Avocado-Salat mit Reismudeln und Meeresspaghetti

Ein Rezept von Veganer Gurken-Avocado-Salat mit Reismudeln und Meeresspaghetti, am 18.04.2025

Zutaten

10 g Meeresspaghetti (Algennudeln; Bioladen oder Internet)	1 Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln	Salz
1/2 Bund Dill	5 Stängel Koriandergrün
1 Bio-Limette	1 TL neutrales Pflanzenöl zum Braten
1 Avocado (Sorte »Hass«)	100 g dünne Vollkornreisnudeln oder Glasnudeln
1 TL Schwarzkümmelsamen (Bioladen, türkischer Supermarkt)	2 TL rosa Pfefferbeeren
4 Twist-off-Gläser (à ca. 500 ml Inhalt, sterilisiert)	2 TL helle Sesamsamen ungeschält
	60 g getrocknete Aprikosen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Meeresspaghetti kurz unter fließendem kaltem Wasser abbrausen, knapp mit kaltem Wasser bedecken und ca. 15 Min. oder nach Packungsanweisung einweichen. Inzwischen die Salatgurke waschen und mit einem Sparschäler in sehr dünne, lange Streifen schneiden, dabei das wässrige Innere aussparen. Die Gurken in einer Schüssel mit 1 gestrichenen TL Salz gut vermischen und ca. 10 Min. Wasser ziehen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln und die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Frühlingszwiebeln längs in dünne Streifen schneiden und in 1 TL Öl ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze in einer Pfanne andünsten, danach vom Herd nehmen. Von den Kräutern einige schöne Spitzen abzupfen und beiseitelegen. Die restlichen Kräuter fein hacken. Die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Die Meeresspaghetti abgießen, in frischem Wasser aufkochen und in ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen. Den Topf vom Herd nehmen, die Nudeln dazugeben und ca. 5 Min. ziehen lassen.
4. Gurkenwasser und Limettensaft vermischen. Die Avocado entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Zur Gurkenwasser-Limettensaft-Mischung geben und fein pürieren.
5. Die Meeresspaghetti und Reismudeln abgießen und zu den Gurken geben. Die Avocadocreme unterheben und alles noch mal mit Salz abschmecken. Die Pfefferbeeren unterheben. Schwarzkümmel und Sesam mischen. Die Aprikosen fein hacken. Den Salat mit einer Gabel aufrollen und auf die Gläser (zum Mitnehmen) oder auf Teller verteilen. Mit der Schwarzkümmel-Sesam-Mischung und den getrockneten Aprikosen bestreuen und mit den Kräuterspitzen garnieren.