

Rezept

Veggie-Noodle-Bowl

Ein Rezept von Veggie-Noodle-Bowl, am 23.03.2023

Zutaten

125 g Glasnudeln	1/2 Bio-Salatgurke
Salz	3 Möhren
1 Kohlrabi	1 kleiner Zucchini
1/2 Fenchelknolle	50 g Mungobohnensprossen
2 EL Reisessig (erstzweise Aceto balsamico bianco)	1 EL Sesamöl (ersatzweise Rapsöl)
1 TL Rohrohrzucker	1 EL Sojasauce
frisch gemahlener Pfeffer	1 EL Limettensaft
Gari (eingelegter Ingwer) nach Belieben	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 6 g F, 6 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in kochendem Wasser nach Packungsangabe garen, dann abgießen, kalt abschrecken und mit einer Schere in kürzere Stücke schneiden.

2. Die Gurke putzen, waschen, in dünne Viertel-Scheiben schneiden, mit etwas Salz mischen und kurz ruhen lassen. Möhren und Kohlrabi putzen, schälen und in mundgerechte Streifen schneiden. Zucchini und Fenchel putzen, waschen und ebenfalls in mundgerechte Streifen schneiden. Die Sprossen in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen.

3. Für das Dressing Reisessig mit Sesamöl, ½ TL Zucker und Sojasauce verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenstücke mit Limettensaft und restlichem Zucker mischen. Zum Anrichten die Glasnudeln mit der Hälfte des Dressings mischen und auf zwei Schüsseln verteilen. Gemüsestreifen, Sprossen, Gari nach Belieben und Gurkensalat darauf dekorativ arrangieren. Bowls mit dem restlichen Dressing beträufeln und sofort servieren.