



Asiatischer Nudelsalat zum Grillen mit Mandeln



Zutaten

Für den Salat:

2	Möhren
100 g	Mandeln, blanchiert und gehobelt
1 Bund	frische Zitronenmelisse
1 EL	Gemüsebrühe
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz
1	Chinakohl
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Sesam
2 EL	Sonnenblumenöl
250 g	Mie-Nudeln

Für das Dressing:

50 g	brauner Zucker
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 ml	Weißweinessig
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Sesamöl
2 EL	Sojasoße

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 2881 kJ, 689 kcal, 83 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 36 g Fett, 60 mg Cholesterin, 11 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

veggie

schnell

Laktose
frei

vegan

Zubereitung

Hast du Lust auf einen sommerlichen Salat? Dann ist dieser Mie-Nudel-Salat genau das Richtige für dich! Der Mie-Nudel Salat ist eine tolle Beilage zum Grillen und die Zubereitung ist wirklich super einfach und geht richtig schnell! Die Basis für den Grillsalat sind Mie-Nudeln, welche mit einem selbstgemachten Dressing aus Zucker, Essig, Sojasoße und Öl vermergt werden. Zu dem Mie-Nudel-Salat kommen dann noch ein paar angebratene Möhren und etwas Chinakohl. Zum Schluss werden noch ein paar gehobelte Mandeln geröstet und schon kannst du alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen – fertig ist dein sommerlicher Mie-Nudel-Salat. Probiere unseren Mie-Nudel-Salat unbedingt bei deiner nächsten Grillparty aus! So easy geht's:

Step 1:

Als erstes übergießt du die Nudeln mit kochendem Wasser bis sie bedeckt sind, gibst einen Esslöffel Gemüsebrühe hinzu und lässt sie 5 Minuten im Wasser ziehen.

Step 2:

Währenddessen kannst du das Dressing zubereiten. Dafür in einem kleinen Topf Zucker, Essig und Sojasoße aufkochen. Anschließend nimmst du den Topf vom Herd und rührst Sesamöl und Sonnenblumenöl unter. Wenn die Nudeln weich sind, kannst du sie mit einer Gabel auflockern und das überschüssige Wasser weggießen. Kurz mit kaltem Wasser abspülen, damit sie nicht zusammenkleben.

Step 3:

Als nächstes kannst du die Möhren schälen, den Strunk und die äußeren Blätter vom Chinakohl entfernen und die Frühlingszwiebeln putzen. Die Möhren in Stifte und den Chinakohl und die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Nun erhitzt du in einer Pfanne Öl und gibst die Möhren und den Kohl in die Pfanne. Alles kurz anbraten, mit ein wenig Wasser ablöschen und für zwei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 4:

Zum Schluss die Mandeln in einer Pfanne rösten. Nun gibst du Nudeln und Gemüse in eine Salatschüssel. Dann gießt du das Dressing darüber und vermischt alles. Mit Mandelblättchen, Sesam, Frühlingszwiebeln und Melissenblättern servieren.