

Asiatischer Nudelsalat mit Gemüse und Erdnüssen



Zutaten

Menge

2 EL Rohrzucker 1 bis 2 Knoblauchzehen

70 g geröstete und gesalzene Erdnüsse

Salz

1 kleines Stück Ingwer

Frühlingszwiebeln 200 g Ramen-Nudeln 4 EL Erdnussbutter Sojasoße 4 FI 3 FI Wasser Koriander 1 kleines Bund 6 Kirschtomaten rote Chilischote 1 EL geröstetes Sesamöl gelbe Paprika Salatgurke 1/3

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen 2

Limetten 1 EL schwarzer Sesam

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Portion: 3460 kJ, 827 kcal, 84 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 54 g Fett, 0 mg Cholesterin, 26,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten:









Zubereitung

veggie

Du hast Lust auf einen frischen Nudelsalat der so richtig satt macht? Dann ist unser Ramen-Salat genau das Richtige für dich! In diesem asiatischen Nudelsalat sind die wichtigsten Komponenten natürlich die Ramen-Nudeln. Die sind super schnell gekocht und passen optimal zu dem knackigen Gemüse, welches wir unter die Nudeln mischen. Wir haben uns für Gurke, Paprika, Kirschtomaten und Karotten entschieden. Um unseren Ramen-Salat noch etwas Schärfe zu verleihen, haben wir noch eine Chilischote in Scheiben geschnitten und mit den restlichen Zutaten vermengt. Zum Schluss bekommt unser leckerer Ramen-Salat noch ein würziges Dressing aus Erdnussbutter, Sojasoße, Knoblauch und Ingwer. Getoppt wird der Ramen-Salat dann noch mit gesalzenen Erdnüssen und gehacktem Koriander. Probiere unseren Ramen-Salat unbedingt aus!

Zuerst kochst du die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung, schreckst sie kalt ab und vermischst sie mit dem Sesamöl.

Für das Dressing die Sojasoße, den Ingwer, den Knoblauch, den Saft der Limette, Salz, Pfeffer, Wasser, den Rohrzucker und die Erdnussbutter in einen Mixer geben und fein pürieren.

Step 3:

Dann kannst du die Salat-Zutaten schneiden. Dazu die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Karotte raspeln, die Tomaten vierteln, und die Paprika und die Gurke in feine Streifen schneiden. Die Chilischote schneidest du ebenfalls in feine Ringe. Die Hälfte vom Koriander fein hacken.

Step 4:

Zum Anrichten die Ramen-Nudeln mit dem Gemüse und Koriander vermengen. Dann kannst du das Dressing aufträufeln und den Salat mit grob gehacktem Koriander, Chili-Ringen sowie Erdnüssen und Sesam bestreut servieren.

