

## Pad-Thai-Salat

VORBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten Für 2 Personen

1 Zucchini  
2 große Karotten  
1 rote Paprika  
90 g Rotkohl  
120 g Edamame (wahlweise auch Tofu)  
3 Frühlingszwiebeln  
1 Teelöffel Sesamsamen  
1 Teelöffel Hanfsamen  
50 g Mandelmuß  
2 Esslöffel Limettensaft  
2 Esslöffel Tamari (wahlweise auch Sojasauce)  
2 1/2 Teelöffel Ahornsirup  
1/2 Esslöffel Sesamöl  
1 Teelöffel Ingwer  
1 Knoblauchzehe

Dieser Low-Carb Pad-Thai-Salat lässt dich vor Energie strotzen. Die vegane Rohkost-Variante des thailändischen Nudelgerichts ist unglaublich lecker, erfrischend und blitzschnell zubereitet.

- 1 -

Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zucchini-Nudeln

verarbeiten. Paprika und Rotkohl in dünne Streifen sowie Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Karotten stifteln.

- 2 -

Zucchini, Karotten, Paprika und Rotkohl in einer großen Schüssel vermengen.

- 3 -

Für das Salatdressing Ingwer reiben, Limette auspressen, Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer, Limettensaft, Knoblauch, Mandelmuß, Tamari (oder Sojasauce), 2 EL Wasser, Ahornsirup und Sesamöl in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Das Dressing kann anfangs etwas flüssig sein, wird jedoch noch fester, wenn es etwas steht.

- 4 -

Den Rohkostsalat mit Edamame (bzw. Tofu), den Frühlingszwiebeln, Hanf- und Sesamsamen garnieren. Abschließend mit Dressing beträufeln.