

Soba-Nudel-Salat mit Erdnüssen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Die japanischen Buchweizen-Nudeln sind schnell gekocht und wie gemacht für den ungeduldigen Feierabendhunger. Die Erdnussauce verleiht den Nudeln ein fein-würziges Aroma. Rotkohl, Frühlingszwiebeln und Möhren sorgen für Frische auf dem Teller.

- 1 -

Für den Salat in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Soba-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, bis sie al dente sind. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

- 2 -

Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und stifen. Rotkohl in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

- 3 -

Soba-Nudeln zusammen mit Gemüse in eine Schüssel geben und vermengen.

- 4 -

Für das Dressing Limette auspressen und mit restlichen Zutaten gut verrühren. Mit dem Salat vermengen und Erdnüsse darüberstreuen.

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

300 g Soba-Nudeln
1 rote Paprika
1/4 Rotkohl
3 Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Erdnüsse

Für die Erdnussauce

4 Esslöffel Erdnussbutter
5 Esslöffel Wasser
5 Esslöffel Soja-Sauce
2 Esslöffel Ahornsirup
1 Limette
Salz, Pfeffer

Ich liebe einfache Gerichte, die doch besonders sind. Dieser schnelle Nudelsalat gehört definitiv dazu! Gerade am Feierabend habe ich selten Lust auf deftige Pastagerichte, die mir schwer im Magen liegen. Da kommen japanische Soba-Nudeln wie gerufen, die als gesunde Alternative zur herkömmlicher Pasta gelten. Sie bestehen zu 100% aus Buchweizen, das einen hohen Gehalt an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen aufweist.