

Reisnudelsalat



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 326 kcal

- Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

80 g	Reisnudeln
1	rote Paprika
100 g	Champignons
3	Frühlingszwiebeln
4 Stängel	frischer Koriander
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1	Chilischote
1 EL	Sesamsamen (geröstet)
1-2 EL	Weißweinessig
2 EL	Rapsöl
2 EL	Sojasoße
je 1 Prise	Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung

- Reisnudeln in kleine Stücke brechen, mit kochendem Wasser übergießen, nach Packungsanleitung ziehen lassen. Dann abgießen, abtropfen lassen.
- Gemüse waschen, putzen, klein schneiden. Koriander waschen, klein zupfen, mit Gemüse und Reisnudeln vermischen.
- Für die Marinade Ingwer schälen, Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Mit Sesamsamen, Essig, Rapsöl, Sojasoße, Pfeffer und etwas Salz verrühren. Unter den Glasnudelsalat heben und mindestens 1/2 Stunde durchziehen lassen.