

Asia-Salat

Würziger gemischter Salat mit Shitake und Mie Nudeln.

8 - 10 Portionen    gelingt leicht bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

60 g Mie Nudeln
etwa 2 EL Speiseöl, z. B. Sesamöl
150 g Pilze, z. B. Shitake
1 gelbe oder rote Paprikaschote
(etwa 150 g)
150 g Möhre
etwa 350 g Zucchini
1 Knoblauchzehe
350 g Spitzkohl
½ Bund Petersilie
1 TL frisch geriebener Ingwer
2 - 3 EL Sojasoße (hell)

Dressing:

etwa 4 EL Balsamico Bianco
1 Pck. Dr. Oetker Finesse
Geriebene Zitronenschale
2 EL Speiseöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Chiliflocken

1 Vorbereiten:

Mie Nudeln nach Packungsanleitung mit heißem Wasser übergießen und etwa 15 Min. ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen. Damit die Nudeln nicht verkleben, mit etwa 1 EL von dem Speiseöl vermengen.

- 2 Pilze putzen und evtl. je nach Größe halbieren. Paprika mit einem Sparschäler schälen, vierteln und in feine Streifen scheiden. Möhren schälen und Zucchini waschen, beides grob raspeln. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Spitzkohl waschen, erst in Stücke schneiden, dann in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, Blätter abzupfen.

3 Zubereiten:

Übriges Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst Pilze und Paprikastreifen kurz andünsten. Dann Möhren- und Zucchini raspel, Ingwer, Knoblauch zufügen und in etwa 2 Min. bissfest garen. Sojasoße dazugeben. Mischung in eine Schüssel umfüllen und etwas auskühlen lassen.



- ④ **Dressing zubereiten:**
Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken würzen.
- ⑤ Mie Nudeln mit einem Messer grob zerkleinern. Dann mit der gegarten Gemüse-Mischung, Spitzkohl, Petersilie und dem Dressing vermengen. Salat etwas durchziehen lassen und mit den Gewürzen und Sojasoße abschmecken.

Tipps aus der Versuchsküche

- Mie Nudeln sind südostasiatische Weizennudeln, es gibt sie in verschiedenen Formen und Stärken. Für den Salat sind dünne Nudeln am besten geeignet.
- Nach Belieben den Salat in Gläsern portionieren.

