

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Sobanudelsalat

Zutaten

250 g
Sobanudeln, nach Packungsanweisung gekocht
1 Stk
Brokkoli, in Röschen zerteilt, Stiel geschält und gewürfelt
1 Stk
Paprika, in Streifen geschnitten
1 Stk
Fenchel, in feine Streifen geschnitten
2 Stk
Schalotte, in Streifen geschnitten
1 Stk
Ingwer, 4cm, fein gewürfelt
1-2 Stk
Chili, in feine Ringe geschnitten
0.5 Stk
Zitrone, Saft und Schale
1 Handvoll
Cashew- oder Erdnusskerne, nach Belieben
4 EL
Olivenöl
1 Schuss
geröstetes Sesamöl
3 EL
Tamari
2 EL
Mirin
1 TL
Thaicurrypaste, grün
Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung

Chilis, Knoblauch und Ingwer in einem Wok oder einer großen Bratpfanne in Öl kurz anschwemmen, dann das Gemüse dazu und alles wenige Minuten bei starker Hitze anbraten. Aus Tamari, Mirin, der Currypaste, dem Sesamöl und der Zitrone eine Soße rühren und diese über das Gemüse geben. Dann die gekochten Sobanudeln hinzugeben. Nun den Wok von der Herdplatte nehmen und alles noch 2 Minuten gut durchrühren. Das Gemüse sollte noch schön knackig sein. Die Nüsse am Besten getrennt zum Drüberstreuen reichen. Lauwarm oder kalt servieren.

Rezeptgruppe: Haupt,Salat.

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1870

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [3]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1870&lang=de

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>