

2. Platz

Vietnamesischer Reismudelsalat

exotisch-aromatisch

Für 4 Portionen

Salat: 4 EL Sesam ♦ 200 g breite Reismudeln ♦ 150 g Pflücksalat ♦ 250 g Möhren ♦ 1 Salatgurke ♦ 60 g rote Zwiebeln ♦ 2 rote Chilischoten ♦ je 1 Bund Koriander und Minze ♦ 1 Bund Thai-Basilikum (s. Tipp) ♦ **Dressing:** 2 walnussgroße Stücke Ingwer ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 3 EL Zitronensaft ♦ 4 EL milde Sojasoße, z. B. Shoyu ♦ 3 EL geröstetes Sesamöl ♦ Salz

1. Für den Salat Sesam in Pfanne ohne Fett anrösten, bis er fein duftet, und abkühlen lassen. Reismudeln nach Packungsanleitung garen, abgießen und kalt abschrecken. Salat waschen, abtropfen lassen und auf vier Tellern anrichten.

2. Möhren und Gurke schälen und mit Sparschäler in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Chilischoten waschen, putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Kräuter kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Reismudeln mit Gemüse, Zwiebeln, Chili und Kräutern in große Schüssel geben.

3. Für das Dressing Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Zitronensaft, Sojasoße und Sesamöl gut verrühren. Dressing mit Salz abschmecken. Je 1 EL des Dressings über den Pflücksalat geben. Übriges Dressing mit Reismudeln, Möhren, Gurken und Kräutern mischen. Diese Mischung auf Salat anrichten und mit je 1 EL Sesam bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 360 kcal, 1510 kJ, 7 g EW, 51 g KH, 14 g F, 4 BE; vegan; laktosefrei

EINKAUFS-TIPP: Thai-Basilikum ist im gut sortierten Asialaden erhältlich. Es lässt sich jedoch nicht durch herkömmliches Basilikum ersetzen. Wenn Sie das Kraut nicht erhalten: Macht gar nichts, der Salat schmeckt auch ohne wunderbar.



„Kokos ist das neue Mmmhkkh.“

Genießen Sie den Sommer mit Kokos. Der neue Reisdink Cocos von Natumi schmeckt pur auf Eis oder in leckeren Smoothies und Fruchtcocktails besonders gut. Sie können damit aber auch feine Desserts zubereiten, wunderbar backen oder Ihr Müsli verfeinern.

Diese exotische Erfrischung ist aus aromatischen Bio-Kokosnüssen und wertvollem Bio-Reis gemacht. Die milde Süße entsteht bei der Herstellung. Wir setzen kein einziges Gramm Zucker zu und geben stattdessen einen extra Schuss Kokosmilch hinein.



Natumi

Natur macht glücklich