

Köstlicher UDON-SALAT



für
4 PERSONEN



FRISCH • KNACKIG • AROMATISCH ♥

Udon-Nudeln treffen auf knackiges Gemüse, Edamame und ein würziges Sesam-Dressing – leicht, bunt und voller Geschmack!



ZUTATEN (für 4 Personen)

Für den Salat

- 400 g Udon-Nudeln (vakuumverpackt oder getrocknet)
- 1 Salatgurke
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 150 g Edamame (TK, ohne Schale)
- 1 Handvoll Koriander oder Petersilie
- 2 EL gerösteter Sesam

Für das Dressing

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL neutrales Öl
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Honig
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- ½ TL Chiliflocken (optional)



ZUBEREITUNG

- 1 Die Udon-Nudeln nach Packungsanweisung garen.
- 2 Anschließend sofort kalt abschrecken, damit sie nicht weitergaren, und gut abtropfen lassen.
- 3 Die Edamame nach Packungsanweisung garen und ebenfalls vollständig abkühlen lassen.
- 4 Die Gurke waschen und in feine Stifte schneiden.
- 5 Die Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden oder grob raspeln.
- 6 Die Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 7 Für das Dressing Sojasauce, Sesamöl, neutrales Öl, Limettensaft, Reisessig, Honig, Knoblauch, Ingwer und nach Wunsch Chiliflocken gründlich verrühren.
- 8 Udon-Nudeln, Gemüse und Edamame in eine große Schüssel geben.
- 9 Das Dressing darüber gießen und alles vorsichtig miteinander vermengen, bis sämtliche Zutaten gleichmäßig überzogen sind.
- 10 Mit geröstetem Sesam sowie gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen. Den Salat mindestens 20–30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen optimal entfalten.



TIPP: Der Salat schmeckt noch besser, wenn er etwas durchziehen kann!



Guten Appetit! ♥

