Soba-Nudelsalat

Zutaten:

(für ca. 4 Portionen)

ca. 250g Soba-Nudeln
1 Frühlingszwiebel
1 Gurke
3 Möhren
2 handvoll Sojabohnen (TK)
2 EL Sesam (hell)
1 handvoll Erdnüsse (ungesalzen)

Für das Dressing:
3 EL Erdnussbutter
50 MLKochwasser von den Nudeln
1 Knoblauchzehe
Saft einer Limette
3 EL Sojasoße
1 EL Reissirup
Salz zum Würzen

Rezept:

Die Möhren und die Gurke waschen und abtrocknen. Die Sojabohnen in einer Schüssel mit heißem Wasser auftauen.
Wasser in einem Topf zum kochen bringen, etwas Salz ins Wasser geben und die Soba-Nudeln darin nach Packungsanleitung kochen.
Anschließend unter kaltem Wasser abschrecken.
Beim abgießen der Nudeln etwas Nudelwasser auffangen (ca. 50 ML).
Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Gurke halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren ebenfalls mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen hobeln.

Für das Dressing, den Knoblauch schälen, die Limette auspressen und beides zusammen mit der Erdnussbutter, der Sojasoße und dem Reissirup in einem Mixer pürieren.
Anschließend mit dem Nudelwasser verdünnen und mit Salz abschmecken.
Die kalten Nudeln in eine große Schüssel geben. Möhrenstreifen, Frühlingszwiebeln und Gurkenstreifen dazugeben. Alles gut vermengen.
Die Erdnüsse entweder ganz untermischen oder grob hacken und unter die Nudeln rühren.
Die Sesamkörner unterrühren.
Den Dressing über den Nudelsalat geben und alles noch einmal gut vermengen.
Auf einem Teller anrichten und genießen.

Guten Appetit.