

ASIATISCHER ALGEN NUDELSALAT (vegan)

MITTAGESSEN / ABENDESSEN



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

3 EL Wakame Algen
200 g Soba Nudeln
2 Karotten (mittelgroß)
10 Cocktailtomaten
2 Jungzwiebel
100 g Räuchertofu
1 kleine Ingwerwurzel
1 Zitrone (gepresst)
3 EL Sojasauce (Shoyu)
Meersalz
Sesamöl
Koriander



ZUBEREITUNG: 35 Minuten

Wakame Algen in kaltem Wasser ca. 30 Minuten einweichen.

Soba Nudeln al dente kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Karotten in kleine Stifte schneiden und mit den zuvor eingeweichten Wakame bissfest köcheln. Kurz vor Ende der Kochzeit mit Sojasauce würzen und die Flüssigkeit verdampfen lassen.

Jungzwiebel in feine Ringe schneiden und Cocktailtomaten in Würfeln schneiden.

Räuchertofu ebenfalls in Würfel schneiden, in Sesamöl knusprig anbraten und mit Meersalz würzen.

Ingwerwurzel fein reiben und mit Sesamöl, Sojasauce und Zitronensaft gut abschmecken.

Alle Zutaten durchmischen und mit frischem Koriander oder alternativen Kräutern verfeinern.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>