

BUNTER EDAMAME PASTA SALAT (vegan)

MITTAGESSEN



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Vollkornpasta
1–2 rote Paprika
1 kleine Gurke
125 g frischer Blattspinat
250 g Edamame
½ Rotkraut
5 Jungzwiebel
½ Bund Koriander
½ Bund Minze
30 g Pinienkerne
2 EL Gomasio (Meersalz mit geröstetem Sesam)
Erdnussdressing (siehe unten)



ZUBEREITUNG: 30 Minuten

Vollkornpasta und Edamame laut Verpackung kochen. Jungzwiebel, Paprika und Gurke in kleine Stücke und das Rotkraut in dünne Scheiben schneiden. Karotten grob raspeln. Kräuter klein hacken. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne anbraten. Die Pasta mit allen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und mit dem Erdnussdressing marinieren.

ERDNUSSDRESSING (ZUTATEN)

4 EL Erdnussmus
2 TL Sambal Oelec
3 EL Reisessig
1 EL Ahornsirup
2 EL Olivenöl
1 TL frischen Ingwer
Saft von einer ½ Zitrone
1 Knoblauchzehe
½ TL Salz
80 ml Wasser

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

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