

## Chinesischer Nudelsalat

Zutaten für zwei Portionen:

- 125g chinesische Nudeln
- 1/8 Eisbergsalat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Mandelblätter
- 1 EL Sesam
- 1 Esslöffel Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsangabe mit heißem Wasser übergießen und aufquellen lassen.

Währenddessen Salat und Frühlingszwiebeln waschen, den Salat in Streifen und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Mandeln und den Sesam in einer trockenen Pfanne (d.h. ohne Öl) anrösten und abkühlen lassen.

Die Nudeln in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Olivenöl, Essig und Sojasauce für das Dressing gut vermischen und zusammen mit den Nudeln zum Salat und den Frühlingszwiebeln geben. und mit dem Salat vermengen.



Rezept und Foto:

Dipl.oec.troph. Anja Roth

[www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)