

Asiatischer Nudelsalat

Zarte Nudeln vereint mit frischen Zutaten und umhüllt von feinem Sesamdressing. So wird der Nudelsalat ein wahrer Genuss für Liebhaber der asiatischen Küche.

Zutaten
4 Portionen

250 g Byodo Spirelli, Kichererbse
2 Karotten
2 Minigurken
1 Paprika, rot
50 g Sojaprossen
Koriander, frisch
1 Peperoni
1 Frühlingszwiebel
50 g Erdnüsse, gesalzen
Byodo Bratöl mit Sesamöl
Sesamdressing
150 g Byodo Vegane Mayo
1 EL Byodo Bratöl Exquisit
3 EL Sesamsaat
1 EL Sojasauce
1 TL Byodo Condimento Bianco
Byodo Meersalz, fein
Pfeffer
Limettensaft

Zubereitung

Für das Dressing die Sesamsaat in einer Pfanne anrösten und anschließend mit Hilfe eines Mixers oder Mörsers mahlen. Mayo, Bratöl mit Sesamöl, Sojasauce, Essig und Sesamsaat in eine Schüssel geben und alles miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Die Spirelli nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Nudeln abgießen, mit kaltem Wasser kurz abschrecken und mit etwas Bratöl beträufeln, dann Umrühren um es zu verteilen. Karotten, Gurke und Paprika in feine Streifen schneiden.

Sojasprossen putzen und Korianderblätter von den Stielen zupfen. Peperoni und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Das Gemüse mit den Nudeln und dem Sesamdressing vermengen. Mit Korianderblättchen und Erdnüssen bestreuen. Für die Extra-Frische einen Spritzer Limettensaft auf den Nudelsalat geben.



Für eine proteinreichere Ernährung eignen sich auch die **Fusilli, Protein PLUS** ideal für den asiatischen Nudelsalat. Mit 20% Proteingehalt schmecken sie trotzdem, wie Pasta schmecken soll – perfekt für alle, die Pasta lieben.