

Aktionsrezept



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 3/2024 – Der Sommer wird lecker!



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 6 Portionen

Nudelsalat

250 g Mie-Nudeln ohne Ei
Salz
1 kleine Dose Kokosmilch (200 ml)
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
ca. 3 EL Sojasoße
1 TL gemahlene Kurkuma
ca. ½ TL Chiliflocken

Gurkensalat

250 g TK-Edamame-Kerne (oder TK-Erbsen; s. Tipp)
1 Salatgurke (ca. 400 g)
1 EL Sesam

2 EL geröstetes Sesamöl
ca. 2 EL Sojasoße
2 EL Limettensaft
2 Knoblauchzehen
ggf. Chiliflocken

Möhrensalat

300 g Möhren
100 g geröstete und gesalzene Erdnüsse
50 g Lauchzwiebeln

Außerdem

1 Bund Radieschen (ca. 200 g ohne Grün)

Auf Wunsch

Sesam und Koriander für die Garnitur
große Glasschüssel (ca. 3 l)

Asiatischer Schichtsalat



1. Für den Nudelsalat Nudelquader in Stücke brechen und in ausreichend Salzwasser 2 Minuten kürzer garen als in der Packungsanleitung angegeben, sodass die Nudeln noch gut bissfest sind. In Sieb abgießen, kalt abrausen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Kokosmilch in kleiner Schüssel glatt rühren (s. Tipp). Ingwer schälen, fein reiben und zugeben. Knoblauch schälen und dazupressen. 3 EL Sojasoße, Kurkuma und ½ TL Chiliflocken unterrühren, Dressing zu den Nudeln geben und sorgfältig vermengen. Nudelsalat unter gelegentlichem Rühren bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

2. Für den Gurkensalat ausreichend Salzwasser in kleinem Topf zum Kochen bringen, Edamame darin 3 Minuten bissfest blanchieren, in Sieb abgießen, kalt abrausen und abtropfen lassen. Inzwischen Gurke waschen, putzen, längs halbieren und Hälften quer in 3 mm dicke Scheiben schneiden. In großer Schüssel mit ½ TL Salz mit den Händen 2 Minuten kneten. Edamame mit Sesam zu den Gurken-scheiben geben. Öl mit 2 EL Sojasoße und Limettensaft in weiterer großer Schüssel verrühren. Knoblauch schälen, fein würfeln und zugeben. Dressing ggf. mit Chiliflocken abschmecken und 3 EL davon zum Gurkensalat geben, den Rest für den Möhrensalat zur

Seite stellen. Gurkensalat vermengen und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

3. Für den Möhrensalat Möhren mit Gemüsebürste und Wasser säubern, putzen, grob raspeln und zum zur Seite gestellten Dressing geben. Nüsse grob hacken und zugeben. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in 0,5 cm dicke Ringe schneiden, zugeben und alles vermengen.

4. Die 3 Salate nochmals mit Sojasoße, Salz und Chiliflocken abschmecken und anschließend in die große Glasschüssel schichten: erst Nudelsalat hineingeben, dann Gurkensalat darauf verteilen und zuletzt Möhrensalat daraufschichten. Radieschen putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden und auf dem Schichtsalat verteilen. Salat auf Wunsch mit Sesam und Koriander garniert servieren.

Dauer: ca. 55 Minuten

Pro Portion: ca. 569 kcal | 2380 kJ | 27 g EW | 42 g KH | 29 g F | 3,5 BE

KÜCHEN-TIPP

> Sollten Sie TK-Edamame nur in der Hülse bekommen, benötigen Sie ca. 600 g. Diese nach Packungsanleitung garen, die Kerne aus den Hülsen drücken und wie beschrieben weiterverwenden.



JETZT NEU:

bis 20.06.2024
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.