

Rezeptidee

Soba-Nudelsalat

Hauptgericht - 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten | Zubereitung: 20 Minuten



Zutaten

- Edamame-Bohnen, geschält EPIC
- Wakame Salat EPIC
- Frittierte Zwiebeln
- Soba-Nudeln
- Frühlingszwiebel
- Ingwer
- Erdnussöl
- Sojasoße
- Sherry-Essig
- Salz
- rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

Kurz eingelegte Karotten:

- Karotten, in Julienne geschnitten
- 160 ML Wasser
- 160 ML Essig
- 2 EL Rohrzucker
- Teelöffel Salz

Zubereitung

Für die Karotten Wasser, Essig, Salz und Rohrzucker zum kochen bringen. Wenn sich Zucker und Salz aufgelöst haben, die Salzlake über die Karotten gießen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Fein gehackte Frühlingszwiebel mit geriebenem Ingwer, Erdnussöl, Sojasoße, Sherry-Essig und Salz vermischen. Die Nudeln mit der Ingwer-Frühlingszwiebel-Sauce, dem Wakame, den geschälten Edamame-Bohnen und einigen der eingelegten Karotten vermischen.

Alles auf einige Schüsseln verteilen und mit den Röstzwiebeln abschließen.



Edamame Bohnen
Artikelcode = EDAM

± 120 St/Einheit
Beutel 400G, 20 Einheiten
pro Karton



Wakame Salat
Artikelcode = SEAW

80% Seegrass
Beutel 1Kg, 10 Einheiten
pro Karton