



Lauwarmer Reisnudelsalat



2 Portionen



25 Min.

ZUTATEN

1/2 Gurke

3 Möhren

1 Paprika

2 Frühlingszwiebeln

1 Glas Kichererbsen

1 Mango

Salat

Tofu oder Tofuhack

1 Packung Reisnudeln

Soße:

1 cm frischer Ingwer

1 Knoblauchzehe

2 EL Erdnussmus

1 EL Sesammus (Tahin)

1 EL Ahornsirup

Chiliflocken

6 EL Sojasoße

4 EL Zitronensaft

Optional:

Radischensprossen, Sesam

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen und in Stifte oder dünne Streifen schneiden.
2. Den Salat in feine Streifen schneiden und ebenfalls waschen.
3. Nun das Tofu in Würfel oder Stifte schneiden und mit den abgossenen Kichererbsen entweder in der Pfanne oder im Airfryer knusprig garen/ braten.
4. Den Ingwer und Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
5. Nun alle anderen Zutaten für die Soße in ein Mixgefäß geben und fein pürieren/ mixen.
6. Nudelwasser kochen und die Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen oder ziehen lassen.
7. Jetzt kann alles angerichtet werden. Du kannst entscheiden, ob du die Zutaten portionsweise vermengst oder einzeln auf den Teller gibst.
8. Zum Schluss kannst du noch Sprossen deiner Wahl und Sesam auf dem Salat verteilen.