

Asiatischer - Nudelsalat

Zutaten für: 2 Portionen

1	klein.	Rote Chilischote
1		Walnussgrosses Stueck Ingwer
1/2	Bund	Basilikum
3	Essl.	Sojasauce
2	Essl.	Essig
2	Teel.	Chinagewuerz
3	Essl.	Sojaoel
100	Gramm	Tiefgefrorenes Suppengemuese Salz
60	Gramm	Chinesische Eiernudeln
150	Gramm	Chinakohl
75	Gramm	Thunfisch naturell

Anleitung:

Die Chilischote waschen, putzen, aufschlitzen und entkernen, sehr fein hacken. Den Ingwer schaelen, klein wuerfeln. Etwas Basilikum beiseite legen, den Rest fein schneiden. Alles mit Sojasauce, Essig und Chinagewuerz verruehren, das Oel unterschlagen.

Das Gemuese in wenig kochendes Salzwasser schuetten und darin kurz aufkochen, damit es auftaut. Abtropfen lassen und unter die Marinade geben. Die Nudeln in kochendes Salzwasser geben und darin garen. In ein Sieb abgiessen, unter kaltem Wasser abkuehlen, sehr gut abtropfen lassen und zur Marinade geben.

Den Chinakohl putzen und in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen, beides unter den Salat mischen. Pikant abschmecken, mit Basilikum garniert servieren.

pro Stueck ca.310 kcal

#AT Ilka Spiess #D 09.05.2001 #NI ** #NO Gepostet von: Ilka Spiess
#NO EMail: Ilka.Spiess@gmx.de