

Salat mit Frittierten Reisnudeln

Kategorien: Vorspeise, Salat, Vegetarisch, Nudeln, Küche

Zutaten für: 3 Portionen

50	Gramm	Duene Reisnudeln
		Fett oder Oel; zum Fritieren
2		Paprika; rot und gruen
100	Gramm	Champignons
1	klein.	Zucchini
5	Blätter	Eindiviensalat
100	Gramm	Weisskohl
100	Gramm	Rotkohl
1	Stück	Salatgurke; ca. 100 g
2	mittl.	Moehren
1	Bund	Gemischte frische Kraeuter
2		Lauchzwiebeln
3	Essl.	Gemuesebruehe
2	Essl.	Sojasnuce
2	Essl.	Apfelessig
2	Essl.	Apfelsaft
		Salz, Pfeffer
4	Essl.	Erdnussoel
2	Essl.	Erdnusskerne; gehackt

Anleitung:

Reisnudeln im heissen Fett knusprig fritieren, bis sie leicht gebraeunt sind. Mit einem Schaumloeffel her ausnehmen und auf Kuechenpapier abtropfen lassen.

Paprikaschoten, Pilze und Zucchini waschen und putzeil, Die Schoten in feine Streifen, die Pilze in Scheiben schneiden, Zucchini in duene Streifen raspeln. Alle diese Zutaten in einer Schuessel mischen.

Salat- und Kohlblaetter waschen, trockentupfen und in ganz feine Streifen schneiden. Gurke and Mohren schaelen und ebenfalls in feine Streifen hobeln. Krauter und Lauchzwiebel waschen, Trockentupfen und fein hacken. Alles mil den Zutaten in der Schuessel mischen.

Fuer das Dressing die Gemuesebruehe mit Sojasauce, Apfelessig, Saft, Salz und einer kraeftigen Prise Pfeffer verruehren. Oel untermischen. Dressing ueber den Salat geben und mischen. Salat auf Portionstellern anrichten, Reisnudeln und Erdnusskerne darueber verteilen.

Dauert etwa 50 Minuten

1 Portion: 371 kcal/0 mg Cholesterin 25 g Fett/10 g Eiweiss/25 g Kohlenhydrate

Dazu passt: Knoblauchbrot

Variante mit Fleisch

Krabben oder Shrimps unter den Salat mischen. Huehner- oder Putenbrust in Streifen schneiden, in Erdnussoel braten, mit Salz und Pfeffer wuerzen und auf dem Salat anrichten.

Zur Abwechslung " Ich wuensche Ihnen stets gutes gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

www.Heizmanns-Rezepte.de

Salat mit Frittierten Reismudeln

(Fortsetzung)

- : Dressing mit 1 Teelöffel scharfer Bohnenpaste mischen.
- : Apfelsaft im Dressing durch Fischsauce ersetzen.
- : Reismudeln weglassen, Salat mit Tortillachips anrichten.