

Glasnudelsalat

mit gebackenem Brokkoli

Bio Kochbox KW 21



Glasnudelsalat

mit gebackenem Brokkoli



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 150 g Glasnudeln
- 1 Brokkoli
- 1 Möhre
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Limettensaft

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Chili
- 2 EL Öl
- 2 EL Sojasoße

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Gemüse waschen und putzen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, mit 1 EL Öl und etwas Salz mischen und 20 Minuten rösten. Glasnudeln nach Packungsangabe zubereiten und abtropfen lassen. Möhre in feine Streifen schneiden, Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Für das Dressing Sojasoße, Ahornsirup, Limettensaft, Chili und restliches Öl verrühren. Nudeln mit Gemüse und Brokkoli mischen. Dressing unterheben und lauwarm servieren.