

Glasnudelsalat mit Pak Choi, Erbsen und Erdnuss-Dressing

_____ Bio Kochbox KW 27



Glasnudelsalat mit Pak Choi, Erbsen und Erdnuss-Dressing



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 150 g Glasnudeln
- 1 Pak Choi
- 200 g Erbsen
- 1 Möhre
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Limettensaft
- 1 Handvoll Koriander

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Öl
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Die Glasnudeln werden nach Packungsangabe gegart und anschließend in ein Sieb abgossen und gut abtropfen gelassen. Die Erbsen werden aus den Schoten gepult. Der Pak Choi wird geputzt, gründlich gewaschen, trocken geschüttelt und in mundgerechte Stücke geschnitten. Die Möhre wird geschält, gewaschen und in feine Streifen geschnitten, die Frühlingszwiebeln werden geputzt, gewaschen und in feine Ringe geschnitten. Der Koriander wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt. In einer Pfanne wird neutrales Öl erhitzt, darin werden die Erbsen und die Möhre kurz und knackig angebraten, danach wird der Pak Choi hinzugefügt und nur kurz mitgeschwenkt. Für das Dressing werden Erdnussbutter, Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl und Ahornsirup glatt verrührt. Die Glasnudeln werden mit dem Gemüse vermischt, mit dem Dressing überzogen und mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreut serviert.