



Lauwarmer Nudelsalat

mit Gurke und Erdnussbutter

Was tun mit den Resten? Aus den Nudel-Resten vom Wochenende (ja, soll es tatsächlich geben) wird heute ein warmer Nudelsalat gezauber. Für das gewisse Etwas kommen in diesen Erdnüsse.

Allergene: Glutenhaltiges Getreide (A), Ernüsse (E), Sojabohnen (F)

⌚ Gesamtzeit: 30 Minuten

⌚ Arbeitszeit: 20 Minuten

🏷 Niveau: einfach

Zutaten

200 g Glas- oder Reisnudeln
2 EL Erdnussbutter
Sojasauce
1 TL getrocknete Chiliflocken
gesalzene Erdnüsse
1 Salatgurke
150 ml Olivenöl

👤 2 Portionen

süß-saure Chilisauce
Salz, Pfeffer/Galgant
asiatische Gewürzmischung (optional)

Wenn's nicht vegetarisch sein soll:
250 g Hühnerbrust

So geht's



1 Starte mit der Zubereitung des Dressings bzw. der Marinade für die Variante mit Fleisch. Verrühre dafür in einer Schüssel das Olivenöl, die Erdnussbutter, Salz, Galgant und die getrocknete Chili. Würze diese mit etwas Sojasauce, der Asia-Gewürzmischung (optional) und der süß-sauren Chilisauce.

Für die Variante mit Fleisch schneide danach die Hühnerbrust in kleine Stücke. Bereite das Dressing noch einmal zu und verwende dieses als Marinade für das Fleisch. Lege die Fleischstücke anschließend in die Marinade und lass das marinierte Fleisch nun mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen.



2 Schneide die Salatgurke mit einem Sparschäler in dünne Streifen. Wenn du kein bio-Produkt bekommen hast, dann schäle die Gurke zuvor. Die Gemüestreifen kommen in eine große Schüssel.

Stelle einen Topf mit ausreichend Wasser auf den Herd und koch darin die Nudeln laut Packungsanleitung.



3 In einer Pfanne brätst du nun in etwas Öl das marinierte Hühnerfleisch scharf an. Sind die Nudeln ‚al dente‘, kommt ein Schöpfer vom Kochwasser sowie die Nudeln in die Schüssel zu den Gurkenstreifen. Zum Schluss kommt auch noch das Hühnerfleisch dazu.



4 Als letzten Schritt rührst du das Dressing unter die Nudeln. Hacke ein paar Erdnüsse und rühre diese ebenfalls unter. Richte den Nudelsalat in einem tiefen Teller an. Streue ein paar gehackte Erdnüsse und den Schwarzkümmel als Dekoration darüber und tröpfle etwas Chilisauce auf die Nudeln.

Für Ernährungsbewusste

durchschnittlicher Nährwerte pro 100 g*

Bennwert	285,35 kcal
Energie	1.185,21 KJ
Fett	21,24 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,17 g
Kohlenhydrate	15,07 g
davon Zucker	1,88 g
Eiweiß	7,31 g
Salz	0,25 g
Ballaststoffe	2,06 g

*für die Berechnung: Dinkel-Vollkorn-Nudeln



Tradivita zum Nachlesen | Rezepte

Verein Tradivita / ZVR-Zahl: 917530982

servus@tradivita.at / www.tradivita.at