



## Nudelsalat To Go

Zutaten für 2 Portionen

Für den Nudelsalat

- 180 g flache Reismudeln
- 50 g Salatgurke – schälen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden
- 50 g Sojasprossen – waschen und 30 Sek. in heissem Wasser blanchieren
- 50 g rote Paprika – waschen, entkernen, in Streifen schneiden und 1 Min. blanchieren
- 50 g Cherrytomaten – waschen und halbieren
- 3 EL Erdnüsse, ungesalzen – grob hacken
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ¼ Bund Koriander – grob hacken

## Für die Sauce

- 100 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Currypulver
- 1 Prise Chilipulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Nudelsalat einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen, die Nudeln hineingeben, einen Deckel auflegen und die Nudeln 8 Min. ziehen lassen. Anschliessend über einem Sieb abgiessen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Dann alle Salatzutaten schichtweise in einen grossen Glasbehälter füllen und verschliessen.

Für die Sauce alle Zutaten kräftig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein kleineres Gefäß füllen und verschliessen.

Erst vor dem Verzehr die Sauce über den Nudelsalat geben, kräftig schütteln und geniessen.

**Tipp:** Du kannst den Salat auch kurz in der Pfanne anbraten, denn auch so schmeckt er hervorragend!

## Verschenken Sie ein Abo unserer Foodscout – Unser veganes Rezepte-Magazin

Mit einem Abo unseres [vegane Rezepte-Magazins foodscout](#) schenken Sie pro Jahr vier *foodscout*-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn die Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

In jeder *foodscout* gibt es überdies Schwerpunktthemen, z. B. vollwertige Brote und Brötchen, fermentierte Speisen, raffinierte Aufläufe, bunte Gemüsenudeln, vegane Frühstücksideen, orientalische Snacks und vieles mehr. Auch wird stets eine Landesküche vorgestellt, mal indisch, mal vietnamesisch, gerne auch mediterran oder zur Abwechslung mexikanisch. Ergänzt werden die Rezepte von vielen Informationen rund um gesundes Kochen, gesunde Zubereitungsmethoden, Lebensmittelporträts und vieles mehr. Sie können hier einen Blick in [die letzte foodscout-Ausgabe](#) werfen.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 615 kcal
- Kohlenhydrate: 81 g
- Eiweiss: 13 g
- Fett: 23 g