

Heimischer Gemüse-Nudelsalat mit Kräutern und asiatischem Akzent



Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Nudeln (Suppennudeln, Mienudeln oder dünne Spaghetti)
- 100 g Karotten, geschält
- 100 g roter Paprika (entkernt)
- 100 g Zuckerschoten (Erbsenschoten)
- 8 getrocknete Pilze
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschält
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 50 ml Würzsoße
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Ein paar Tropfen Sesamöl (geröstet)
- 5 EL essig Essig
- 2-3 EL süß-saure Chilisoße
- 1 EL Apfeldicksaft
- Salz, Pfeffer und etwas Currypulver



Extra

- Sonnenblumenöl zum Anbraten
- Salatblätter zum Anrichten
- 2 EL gehackte Nüsse
- Ein paar Kresseblätter oder fein geschnitten Petersilie

Zubereitung

Zur Vorbereitung die getrockneten Pilze waschen und in heißem Wasser 30 Minuten quellen lassen. Dann ausdrücken und in Streifen schneiden.

Für das Dressing die Würzsoße, Essig, Chilisoße, Zucker, Currypulver und Sonnenblumenöl in einer Schüssel vermischen.

Die Nudeln nach Verpackungsangabe kochen und dann abseihen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Nudeln gegebenenfalls mit einer Schere oder einem Messer in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend in der Schüssel mit dem Dressing verrühren.

Die Zwiebel, Karotten, Paprika, Zuckerschoten und Lauchzwiebel schälen oder gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch sehr fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Darin alle Gemüsestreifen, den Knoblauch und die Pilzstreifen bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten braten. Das Gemüse soll knackig bleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsestreifen noch heiß zu den Nudeln geben und vermengen. Gegebenenfalls mit Würzsoße und Essig nachwürzen.

Zum Servieren Salatblätter auf vier Teller verteilen. Gemüse-Nudelsalat darauf verteilen und je nach Geschmack mit gehackten Nüssen und Kresse oder Petersilie bestreuen

.