



Mie Nudelsalat mit Chinakohl

Für den Salat:

200 g Lien Ying Mie Nudeln

1 Chinakohl

2 Frühlingszwiebeln

50 g Mandeln (gestiftet)

50 g Rinatura Sonnenblumenkerne geschält Bio

2 Esslöffel Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Dressing:

4 Esslöffel Lien Ying Helle Sojasauce

5 Esslöffel Lien Ying Reis Essig

7 Esslöffel Pflanzenöl (neutral)

4 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel Zucker

Salz, Pfeffer

Mie Nudelsalat mit Chinakohl

Gesamtzeit: 1 h 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Portionen

1.

Mandeln und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

Chinakohl fein schneiden und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sesam, Kohl und Frühlingszwiebel in eine große Schüssel geben.

Die trockenen Mie Nudeln grob zerbrechen (mit der Hand oder im Beutel). Direkt zum Gemüse geben (nicht kochen!). Einmal alles gut umrühren.

Alle Dressing-Zutaten gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Dressing über den Salat geben. Gut durchmischen, damit die Nudeln Flüssigkeit aufnehmen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Zwischendurch einmal umrühren.