



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Crispy Nudel Salat

Für die knusprigen Nudeln:

200 g Lien Ying Mie-Nudeln mit Vollkorn Hartweizen

3 Esslöffel Lien Ying Chinesische Sojasauce Superior

1 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

1 Teelöffel Lien Ying Curry gemahlen

0.5 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Speisestärke

Für den Salat:

0.5 Salatgurke

1 reife Mango

1 rote Paprika

2 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Rotkohl

1 Handvoll geröstete Erdnüsse

1 Handvoll frische Minze oder Koriander

Für das Erdnuss-Dressing:

2 Esslöffel Nick Peanutbutter creamy

2 Esslöffel Lien Ying Chinesische Sojasauce Superior

1 Esslöffel Limettensaft

1 Teelöffel Nick Maple Syrup

1 Teelöffel Ingwer, frisch gerieben

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Esslöffel Wasser (nach Bedarf, für die gewünschte Konsistenz)

Crispy Nudel Salat

1.

Die Vollkorn-Mie-Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Sojasauce, Sesamöl, Currypulver, Knoblauchpulver und Speisestärke vermengen.

Entweder im Air Fryer bei 180°C für ca. 10–12 min. backen, gelegentlich schütteln oder im Backofen auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und bei 180°C Umluft für ca. 15–18 min. knusprig backen.

Gurke, Mango und Paprika in kleine Würfel schneiden. Rotkohl fein und Frühlingsringe in Ringe schneiden. Kräuter grob hacken. Dies alles in eine große Schüssel geben. Erdnüsse hinzufügen. Gut umrühren.

Alle Zutaten für das Dressing (Erdnussbutter vorher schmelzen zur leichteren Verarbeitung) in einer kleinen

Schüssel oder einem Glas vermengen und gut verrühren.

Falls das Dressing zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.

Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.

Die knusprigen Nudeln erst kurz vor dem Servieren

darüberstreuen, damit sie crispy bleiben.