

SOBA-NUDELSALAT MIT SESAMDRESSING

ZUTATEN

(für 2-3 Personen)

150 g Soba-Nudeln
1 mittlere Karotte (70 g)
1 kleine Gurke oder 1/3 Salatgurke (90 g)
50 g Rotkraut
2 Radieschen
1 Handvoll Baby-Spinat
2 EL geröstete Erdnüsse (vorzugsweise ungesalzen)
1 EL gehackte Petersilie

Sesam-Dressing:

40 g (ca. 4 EL) Tahin
2 EL Limettensaft
1 TL Sojasauce
1 TL Agavensirup (ersatzweise Honig)
1-2 EL Wasser

Zum Bestreuen: gerösteter Sesam und geröstete Erdnüsse

ZUBEREITUNG

1. Soba-Nudeln laut Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen (meist 4-5 Minuten). Vorsicht, Soba werden schnell zu weich. Absieben und gut mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. **Dressing:**
Tahin, Limettensaft, Sojasauce, Agavensirup und Wasser mit einem Schneebesen verrühren bis eine cremige Sauce entsteht. Bei Bedarf noch 1 EL Wasser unterrühren.
3. Karotte, Gurke, Rotkraut und Radieschen in feine Streifen schneiden (mit Julienne-Schäler, Messer oder Hobel).
4. Spinatblätter waschen und trocken schütteln. Petersilie fein und Erdnüsse grob hacken.
5. Nudeln, Gemüse und Dressing gut vermengen, bei Bedarf salzen (meist nicht nötig) auf zwei Schüsseln oder Teller aufteilen und mit geröstetem Sesam und Erdnüssen bestreuen. Guten Appetit! (Ursula Schersch)