

ASIATISCHER REISNUDELSALAT (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
250 g breite Reisnudeln
½ kleine Stange in feine Streifen geschnittener Porree, etwa 100 g
10 g chinesische Morcheln (Mu-Err-Pilze)
3 – 4 EL Sojasauce
2 Knoblauchzehen
3 EL Albaöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Pilze 60 Minuten im warmen Wasser einweichen. Abwaschen und etwa 5 bis 10 Minuten gar kochen.
Nudeln 10 Minuten im gesalzenen Wasser einweichen, mit dem Wasser zum Kochen bringen und nach 3 Minuten Kochzeit abgießen, kalt abspülen und grob schneiden.
Bitte beachten Sie die evtl. abweichenden Zubereitungsempfehlungen auf Ihrer Reisnudel-Verpackung.
Porree waschen und ebenso wie die Morcheln in ganz feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Salatschüssel geben.
Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken, mit dem Öl und reichlich Sojasauce verrühren und über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Stunden durchziehen lassen.

Nährwertinformation für eine Portion:
331 kcal | 11 g Fett | 10 g Eiweiß | 47 g Kohlenhydrate | 54 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegan

Albaöl®