

Erfrischender Reismudel-Salat mit Erdnuss-Dressing

Bei den aktuellen Temperaturen warme, deftige Speisen zu genießen, ist eine Kunst für sich - zumindest für uns. Deshalb liefern wir euch heute einen frischen, asiatischen Nudelsalat. Die herrliche Erdnuss-Sauce ist nicht nur geschmacklich ein Traum, sie führt auch zu einem angenehmen Sättigungsgefühl. Los geht's...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 45 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2-3 Portionen

für das Gemüse:

- 150g aromatische Cherrytomaten geviertelt
- ½ gelbe Paprikaschote in Streifen geschnitten
- 1 große Frühlingszwiebel in dünne Ringe geschnitten
- 1 Karotte mit dem Julienne-Schäler oder mit dem Messer in dünne Stiftchen geschnitten
- 2 Stangen Sellerie in dünne Ringe geschnitten
- reichlich frische Petersilie gehackt
- 1 Avocado in Würfel geschnitten
- 120g Vermicelli Reismudeln nach Packungsanleitung zubereitet und gut abgetropft

für den Tofu:

- 250g Räuchertofu in Würfel geschnitten
- 1 EL Tamari
- 1 TL Ahornsirup oder Süße nach Wahl
- 1 TL Wasser
- etwas Öl

für das Dressing:

- 100ml ungesüßte Pflanzenmilch
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- Saft ½ Zitrone
- 2 gehäufte EL Erdnussbutter
- ½ EL Ahornsirup
- ¼ TL Knoblauchgranulat
- ½ EL Reisessig
- 2 EL Tamari
- 1 TL Sesamöl
- ca. 1cm frischen Ingwer
- Salz und Pfeffer

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Das vorbereitete Gemüse (außer der Avocado) gemeinsam mit den gut abgetropften Reismudeln in eine große Salatschüssel geben.
2. Für den Tofu das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofu-Würfel rundum knusprig anbraten. Tamari, Ahornsirup und Wasser miteinander vermengen, den Tofu damit ablöschen und kurz weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixbehälter geben und im Blender oder mit dem Mixstab zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Reismudel-Gemüse-Mischung mit dem Dressing gut vermengen und mit den gebratenen Tofu-Würfeln und der Avocado toppen.
5. Wer es gerne würzig mag – Sriracha hot Sauce passt hier perfekt!



Rezeptbeschreibung

Der Nudelsalat eignet sich hervorragend, um euren tagesabhängigen Vorlieben freien Lauf zu lassen. Sowohl die Nudeln (Reis, Mais, dick oder dünn), als auch die Gemüsesorten, können je nach Geschmack & Verfügbarkeit variiert werden. Die Erdnuss-Sauce sollte als "Verbinder" dienen und deshalb als einzig stabiles Basiselement erhalten bleiben. Das Rezept bietet sich perfekt für Picknicks oder Meal-Preps an. Bei letztgenannter Variante solltet ihr den Nudelsalat und die Sauce separat im Kühlschrank aufbewahren und erst kurz vor dem Genießen miteinander vermischen.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik