FITNESS & FOOD

Salat 3 Portionen

Asiatischer Nudelsalat

Zutaten:	Anleitung:
	Zunächst
1 Packung Kaiserschoten	waschen, evtl. das harte Bändchen an der Naht entfernen, in Rauten schneiden.
1 rote Paprika	waschen, vom Kerngehäuse trennen und in Streifen schneiden.
2 Frühlingsziebeln	waschen und in Röllchen schneiden.
400 g chinesische Eiernudeln	Nach Packungsanweisung kochen. Die Kaiserschoten ca. 5 min mitkochen.
	In der Zwischenzeit
1 EL Sesamöl 1 EL Knoblauchöl 1 EL Sojasoße 2 EL Sweet Chili Soße 2 EL Limettensaft 80 g Erdnussmus	zu einem Dressing verrühren.
	Die fertig gegarten Nudeln zusammen mir den Kaiserschoten abschütten und nicht zu sehr abtropfen lassen. Paprika und Frühlingszwiebeln untermischen und alles mit dem Dressing gut verrühren.
	Vor dem Servieren mit
2 EL Sesamkörner	bestreuen und
4 EL Koriander	hacken und über dem Salat verteilen.

Mein TIPP: Wer will, kann in Sweet Chilli Soße marinierte Fleischstreifen braten und dazu genießen.: