

Chinakohlsalat mit Mie-Nudeln

Zutaten | 10 Portionen

1	Chinakohl
1 Bd	Frühlingszwiebeln
1 Lage	Mie-Nudeln
100 g	Mandelstifte
2 EL	Sesam
1 TL	gekörnte Brühe
¼ Ta	Essig
½ Ta	Zucker
¾ Ta	Öl
2 EL	Sojasauce

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Den Chinakohl putzen und in kleine Streifen schneiden
- Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
- Die Mie-Nudeln in einem Gefrierbeutel mit der Teigrolle zerkleinern.
- Diese werden nun zusammen mit den Mandelstiften, dem Sesam und der gekörnten Brühe in einer Pfanne geröstet. Abkühlen lassen.
- Für das Dressing Essig, Zucker, Öl und Sojasauce in einen Kochtopf geben und 1 Min. köcheln lassen.
- Direkt vor dem Servieren alle Zutaten miteinander vermischen

Tipp:

Durch die gerösteten Mie-Nudeln entsteht ein Crunchy-Effekt.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 115 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
333 kcal	25,1 g	20,4 g	5,3 g	201 mg