

# Asia-Salat

## **Für 8-10 Personen:**

60 g Mie-Nudeln	2 EL Sesamöl	150 g Shitake-Pilze
1 Paprikaschote	150 g Möhren	350 g Zucchini
1 Knoblauchzehe	350 g Spitzkohl	½ Bund Petersilie
1 TL geriebener Ingwer	2-3 EL Sojasoße (hell)	

## **Balsamico-Dressing:**

4 EL Balsamico bianco	Zitronen-Abrieb	2 EL Speiseöl
Salz, Pfeffer	Chiliflocken	

## **Mie-Nudeln vorbereiten:**

Mie Nudeln nach Packungsanleitung mit heißem Wasser übergießen und etwa 15 Min. ziehen lassen.

Anschließend abtropfen lassen. Damit die Nudeln nicht verkleben, mit etwa 1 EL von dem Speiseöl vermengen.

## **Gemüse vorbereiten:**

Pilze putzen und evtl. je nach Größe halbieren. Paprika mit einem Sparschäler schälen, vierteln und in feine Streifen scheiden. Möhren schälen und Zucchini waschen, beides grob raspeln. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Spitzkohl waschen, erst in Stücke schneiden, dann in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, Blätter abzupfen.

## **Asia-Salat zubereiten:**

Übriges Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst Pilze und Paprikastreifen kurz andünsten. Dann Möhren und Zucchini-Raspel, Ingwer, Knoblauch zufügen und in etwa 2 Min. bissfest garen. Sojasoße dazugeben.

Mischung in eine Schüssel umfüllen und etwas auskühlen lassen.

## **Balsamico-Dressing:**

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Mie-Nudeln mit einem Messer grob zerkleinern. Dann mit der gegarten Gemüse-Mischung, Spitzkohl, Petersilie und dem Dressing vermengen. Asia-Salat etwas durchziehen lassen und mit den Gewürzen und Sojasoße abschmecken.

NN am 21. Juli 2023