

NUDELSALAT MIT INGWER DRESSING

Zutaten (4 Personen)

- 200g Nudeln
- 80g Mungobohnensprossen
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Dose Wasserkastanien
- 4 Stiele Koriander und Thai-Basilikum
- 2 Rumpsteaks (à ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Ingwer
- 1 EL Knoblauch
- 5 EL Limettensaft
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL flüssiger Honig
- 3 EL geröstete Erdnüsse (ohne Salz)

Zubereitung

Nudeln in 2–3 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung garen. Sprossen abspülen. Zucchini und Karotten putzen, waschen, in lange dünne Scheiben hobeln. Kräuter waschen, Blätter abzupfen. Die Wasserkastanien in Scheiben schneiden. Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Alles anrichten.

Steaks in Öl von beiden Seiten 2–3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer und Knoblauch mit Limette, Sojasauce und Honig verrühren. Steak aufschneiden. Dressing, Steaks und Nüsse auf den Salat geben.

