



Otsu - japanischer Nudelsalat

Zutaten

- 2 EL Sesam
- 400 g Gurken
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 0,5 Bund Koriander
- 2 Chilischote, rot
- 250 g Soba-Nudeln
- 3 TL Agaven-Dicksaft
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Reisessig
- 5 EL MAGGI Honig Sesam Style Würze
- 1 Zitrone(n), unbehandelt
- 6 EL Sesamöl
- 300 g Tofu, fest
- etwas Salz

Zubereitung

1. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
2. Gurken waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Chili waschen, trocken tupfen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und klein schneiden.
3. Soba-Nudeln nach Packungsangabe ca. 4 Min. bissfest garen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
4. Für das Dressing: Agaven Dicksaft, Zitronensaft, Reisessig, MAGGI Honig Sesam Style Würze und Salz verrühren. 4 EL Sesamöl unterrühren. Soba-Nudeln mit Gemüse, Koriander, Chili und dem Dressing mischen und ca. 30 Min. durchziehen lassen.
5. Tofu in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Sesamöl heiß werden lassen, den Tofu goldbraun braten, auf den Otsu-Salat geben und mit den Sesamkörnern garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate

Energie

Fett

Protein

🕒 60 Minuten

⊕ 4 Portionen