# Sesam-Ingwer-Nudeln fürs Büro

## Zutaten

- 50 g Soba-Nudeln
- 150 g Möhren
- 20 g Frühlingszwiebeln
- 0,5 cm Ingwer
- 1 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 3 EL Wasser
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sesamkörner
- 0,25 TL Chilischoten, getrocknet, a.d. Mühle
- 2 Stängel Koriander

## Zubereitung

1. Soba-Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

2. In der Zwischenzeit: Möhren putzen, waschen, schälen und in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden oder fein reiben.

3. Für das Dressing: Maggi Ideen vom Wochenmarkt Gemüse Bouillon in kochendem Wasser auflösen und mit Sesamöl, Sesamkörner und nach Geschmack mit Chilischoten zu einem Dressing vermischen.

4. Alle Zutaten in einem Glas stapeln. Dabei mit dem Dressing beginnen, anschließend die Nudeln und das Gemüse einfüllen. Koriander waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls ins Glas geben.

5. Zum Servieren einfach auf einen Teller geben und gut verrühren. Alternativ gut schütteln und direkt aus dem Glas genießen.

### Nährwert-Anzeige

| | |
|---|---|
| Kohlenhydrate | 25 g |
| Energie | 325 kcal |
| Fett | 11 g |
| Protein | 9 g |

20 Minuten

1 Portion