

Lecker-Schmecker-Salat

(4-6 Personen)



Zutaten

2 Blöcke Mie-Nudeln
(chinesische Nudeln)

100 g gehackten Mandeln
3 Esslöffel Sesamsamen
1 Esslöffel Rapsöl

1 kg Chinakohl

5 Lauchzwiebeln

1 rote Paprikaschote

300 g TK-Brokkoli

Dressing:

½ Tasse Rohrzucker
½ Tasse milden Essig
4 Esslöffel Sojasoße

½ Tasse Olivenöl

Zubereitung

in einem Gefrierbeutel mit einem Rollholz zerkleinern. Zusammen mit

in einer Pfanne hellbraun rösten. auskühlen lassen (kann am Vortag vorbereitet werden).

waschen, putzen, in Streifen schneiden.

waschen, putzen, in Ringe schneiden.

vierteln, entkernen, waschen, in feine Streifen schneiden.

in kleine Röschen teilen, in Salzwasser bissfest garen und abschrecken.

Alle Zutaten vermengen.

in einem Topf einmal aufkochen und wieder abkühlen lassen.

kräftig unterschlagen.
Dressing unter den Salat heben und mind. 30 Minuten durchziehen lassen.

Guten Appetit wünscht das WEVG-Kochstudio-Team!



Das Video zum Rezept des Monats finden Sie auf unserem Youtube Kanal oder auf www.wevg.com/services/rezept-des-monats

GEMEINSAM
VOR ORT!

