



Bandnudelsalat

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Bandnudeln 500 g

Zwiebeln, rot 1 St.

Dill, frisch 15 g

Salatgurken 1 St.

Spitzkohl 0.5 St.

Bio Zitronen 1 St.

Erdnuskerne, geröstet und
gesalzen 100 g

Sojasauce 2 EL

Öl 4 EL

Senf 1 EL

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln in das kochende Wasser geben und ca. 8 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in feine Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Gurke waschen, längs vierteln und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Spitzkohl waschen, halbieren, in feine Streifen schneiden und waschen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Erdnüsse grob hacken.
3. Nudeln in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. In einer Schüssel alle Zutaten bis auf die Erdnüsse gut miteinander vermengen. Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Sojasauce, Öl und Senf zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bandnudelsalat auf Tellern anrichten und mit gehackten Erdnüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 747 kcal

Kohlenhydrate 108 g

Eiweiß 26 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 23 g