

REZEPT

Das isst Raya für ihr Leben gern. Ihr bestimmt auch, wenn ihr es einmal probiert habt!

ASIA-SALAT (6 PORTIONEN)

- ◆ 500 g Mie-Nudeln in der Mitte durchbrechen, mit kochendem Wasser übergießen, 2 bis 3 Min. ziehen lassen und abgießen.
- ◆ 180 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- ◆ ½ Chinakohl klein schneiden, 3 Möhren putzen und raspeln, ½ Stange Lauch putzen, halbieren und in Streifen schneiden.
- ◆ Alles mit den Nudeln mischen.
- ◆ Für das Dressing 2 EL Wasser, 4 EL neutrals Öl, 2 EL Sojasoße, 1 TL Zucker, 2 EL Hühnerbrühe (instant und, wenn ihr mögt, etwas gehackten Knoblauch und/oder Ingwer gründlich verrühren.
- ◆ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ◆ Das Dressing zum Salat geben und untermischen. Nach Belieben frische Kräuter dazugeben: Schnittlauch, Koriandergrün oder Petersilie.

DU BRAUCHST:

- 500g Mie-Nudeln
- 180g Sonnenblumenkerne
- ½ Chinakohl
- 3 Möhren
- ½ Stange Lauch

Dressing:

- 2 EL Wasser
- 4 EL neutrales Öl
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Zucker
- 2 EL Hühnerbrühe
- etwas Knoblauch und/oder Ingwer
- Salz/Pfeffer

Nach Belieben:

- Schnittlauch, Koriandergrün oder Petersilie

