



## Nudelsalat mit Sesam | Vegetarisch

4 Portionen

### Pro Portion:

E: 9 g, F: 16 g, Kh: 38 g, kJ: 1472, kcal: 351

1½ l Wasser  
1 TL Salz  
150 g Bandnudeln

50 g geschälte Sesamsamen  
50 g Luzerne- oder Alfalfasprossen

### Für das Dressing:

2–3 EL Weißweinessig  
3–4 TL Sojasauce  
2–3 EL Zucker  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 EL neutrales Öl, z. B. Sonnenblumenöl  
1–2 TL Sesamöl

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten, ohne Abkühl- und Durchziehzeit

**1.** Wasser in einem großen, geschlossenen Topf zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln zugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen, abtropfen und erkalten lassen.

**2.** Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann auf einem Teller erkalten lassen. Sprossen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

**3.** Für das Dressing Essig mit Sojasauce verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Öl unterschlagen. Nudeln, Sesam und etwa drei Viertel der Sprossen mit dem Dressing mischen und den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

**4.** Den Salat vor dem Servieren nochmals mit den Gewürzen abschmecken und mit den restlichen Sprossen garnieren.