

Soba Sommer Salat! Rezept

Wenn es wie jetzt einfach viel zu heiß ist, dann sind warme Speisen oft nicht mehr der Brüller.

Egal ob für euer Bento, als Beilage oder zu einer Grillparty passt dieser frische Soba Salat einfach zu allem.

Hier mein Rezept:

Für 2 Portionen:

250 g Sobanudeln

4 EL Sesamöl

1 EL Pflanzenöl

2 EL Sojasoße

3 EL Honig

1 1/2 EL [Su \(Reisessig\)*](#)

1 EL Sesam

1 Avocado

2 Karotten

1/4 Gurke

1/4 Zwiebel

1. Karotten und Zwiebel schälen. Karotten in Stifel und Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Das Gurkenstück vierteln und diese in Scheiben schneiden. Avocado entkernen und in Scheiben schneiden.

2. Für das Dressing: Sesamöl, Pflanzenöl und Sesam in einen Topf geben. Erhitzen bis die Sesamsamen kurz aufkochen (frittieren). Vom Herd nehmen und Honig, Su und Sojasoße unterrühren. Dressing abkühlen lassen.
3. Sobanudeln nach Packungsanleitung in kochendem Wasser zubereiten und danach gut abschrecken.
4. Nudeln mit Dressing und Gemüse mischen.

Schnell und einfach zu deinem Sommersalat. <3

*Affliatelink