

Asiatischer Soba-Salat - 3 Portionen

** Wenn du von einer Stenose betroffen bist, besprich dich bitte mit deinem*deiner Ernährungsberater*in oder einem*einer Gastroenterolog*in, bevor du das Rezept zubereitest.



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 250 g gekochte Soba-Nudeln (aus 100 % Buchweizen)
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Schalotte
- 2 Grünkohlblätter
- 1/2 Tasse* Koriander
- 1 Tasse Babyspinat

Für die Sauce:

- 1/4 Tasse Tahini (Sesampaste)
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Teelöffel Salz

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Schneide das Gemüse fein in eine große Schüssel. Verrühre alle Zutaten der Sauce in einem kleinen Gefäß, bevor du die Sauce über das Gemüse gibst. Anschließend werden die Soba-Nudeln untergehoben.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Buchweizen ist im Vergleich zu Weizennudeln reich an Proteinen. Die Sesampaste Tahini enthält gesundes Fett sowie Eisen und Kalzium. Beides zusammen ergibt eine perfekte, ausgewogene Kombination und ist dazu noch lecker.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.