

SOBA NUDELSALAT MIT TOFU UND SCHWARZEM SESAM

Zutaten (Soba-Nudelnsalat)

- 250g Soba-Nudeln
- 150g Keniabohnen
- 200g Tofu
- 2 EL [Schwarzem Sesam](#), geröstet zum Garnieren

Zutaten (Vinaigrette)

- 75ml Balsamicoessig
- 25ml Sojasauce
- 2 TL [Jalapeño Chili grün](#)
- 1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 TL Honig
- 1 Limette, abgeriebene Schale
- 1 TL [Langer Kampotpfeffer schwarz](#), gemörsert
- 100ml Olivenöl
- 50ml Sesamöl

Für den Nudelsalat die Buchenweizennudeln bissfest kochen und kalt abschrecken. Die Keniabohnen in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und der Länge nach halbieren. Den Tofu in etwa 1/2 cm grosse Würfel schneiden. Für die Vinaigrette alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren.

Soba-Nudeln, Keniabohnen und Tofu in eine Schüssel geben, mit dem Salatdressing marinieren und 10 Minuten ziehen lassen.

Abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Mit schwarzem Sesam und eventuell etwas Kresse bestreuen.



La Cucina