

Yum-Yum-Salat, einfach und schnell

★★★★★ 76 Bewertungen

Dieser einfache Yum-Yum-Salat ist durch Chinakohl, Mandeln und Sonnenblumenkerne schön knackig und in 20 Minuten gemacht!

Rezept: Gaumenfreundin



Zubereitung

20 Min.

Gesamtzeit

20 Min.

Portionen

4 Portionen

Kalorien pro Portion (ca.)

350

Zutaten

- ☐ 1 Chinakohl - klein bis mittelgroß
- ☐ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ☐ 100 g Mandelstifte
- ☐ 70 g Sonnenblumenkerne
- ☐ 2 Pck. asiatische Instant-Nudeln - z.B. Yum Yum

Zutaten für das Dressing

- ☐ 5 EL Sonnenblumenöl
- ☐ 2 EL Apfelessig
- ☐ 2 EL Sojasauce
- ☐ 1 EL Zucker

Zubereitung

1. Chinakohl in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mandelstiften und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne fettfrei rösten.

1 Chinakohl, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 100 g Mandelstifte,

70 g Sonnenblumenkerne

2. Alle Zutaten für das Dressing verrühren.

5 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Apfelessig, 2 EL Sojasauce, 1 EL Zucker

3. Asia-Nudeln zerkleinern und in das Dressing geben. Chinakohl mit den Händen unterkneten. Dann alle anderen Zutaten unterheben.

2 Pck. asiatische Instant-Nudeln

Notizen

Wenn du es noch würziger magst, kannst du die Gewürzmischung der Instant-Nudeln zum Dressing geben.