MARLEY SPOON



Leichter Nudelsalat

mit Grapefruit und Kokosflocken





Du willst was Schnelles, Gesundes, das nicht so schwer im Magen liegt? Dann bist du hier genau richtig. Der asiatische Sobanudel-Salat wird mit knackigem Chinakohl und Radieschen bestückt und mit gerösteten Kokosflocken und saftigen Grapefruitfilets garniert. Sobadnudeln kommen aus Japan und werden aus Buchweizen hergestellt, sind also natürlich glutenfrei. So geht leichter Genuss!

Was du von uns bekommst

- Radieschen
- Honig
- Soba Nudeln ¹
- Grapefruit
- Kokosflocken
- Jungzwiebel
- Chinakohl
- frische Minze
- · frischer Basilikum
- milde, rote Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- · schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- · kleine Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Alleraene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 615.0kcal, Fett 12.3g, Eiweiß 14.4g, Kohlenhydrate 110.0g



1. Kokosflocken rösten

Eine kleine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und die **Kokosflocken** für ca. 2-3Min. ohne Fett goldbraun rösten.



2. Grapefruit filetieren

Mit einem scharfen Messer die Schale und die weiße Haut der **Grapefruit** rundherum entfernen. Die einzelnen Filets zwischen den Fruchtwänden herausschneiden und den dabei austretenden **Saft** über einer Schüssel auffangen. Einfacher geht's so: Grapefruit halbieren, Saft einer Hälfte auspressen, die andere Hälfte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.



Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. **Chinakohl** vom Strunk befreien, in möglichst feine Streifen schneiden. **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. **Jungzwiebeln** und **Peperoni** schräg in dünne Streifen schneiden. Wer es weniger scharf mag, nur 1/3 der Peperoni ohne Kerne verwenden. Die **Kräuter** von den Stielen zupfen, grob hacken.



4. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, 3/4 der **Nudeln** in das Wasser geben, den Topf vom Herd ziehen und die Nudeln ca. 6-8Min. bissfest gar ziehen lassen. Wer großen Hunger hat, kann die ganze Packung Nudeln verwenden. Nudeln durch ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.



5. Dressing mixen

In einer großen Schüsseln 3-4EL **Grapefruitsaft** zusammen mit dem **Honig**, 12EL Olivenöl, der **Peperoni** und den **Jungzwiebeln** vermischen und mit Salz und

Pfeffer abschmecken.



6. Salat vermischen

Den **Chinakohl**, die **Radieschen** und die abgetropfen **Nudeln** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben und mit den **Kräutern** gut vermischen. Zum Schluss die **Grapefruitfilets** vorsichtig unterheben und servieren. Mit **Kokosraspeln** bestreuen.