

**Folge:**

move and meditate - Kochen fürs Immunsystem – Reisnudelsalat für die Extraportion Vitamin C - Level: alle

**Sendedatum:**

07.05.2020

**Rezept:**

Reisnudelsalat Asian Style für 4 Personen

**Zutaten:**

300g	Reisnudeln
3 rote	Paprika
1 gelbe	Paprika
1 grüne	Paprika
1	Brokkoli
6 Zehen	Knoblauch
2 Hände	Wildsalat
2	Schalotten
100g	Erdnüsse
4 EL	Erdnussöl
4 EL	Sojasauce
1 HandSprossen	
1 EL	Koriander Samen
½ tl	Galgant
1 tl	Paprikapulver
2 getr.	Chilischoten
2 Blätter	Kaffir Limette
3 EL	Acerolakirschsafft

**Zubereitung:**

1. Einen Topf mit Wasser und Salz aufsetzen.
2. Die Paprika in Streifen schneiden, Tomaten längst vierteln, Kerne rausnehmen und beiseitelegen. Tomatenscheiben in Streifen schneiden, Brokkoli Röschen rausschneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden.
3. Die Schalotten anschwitzen, dann den Knoblauch dazugeben, Paprika rein, den Brokkoli mitrösten.

4. Koriander, Paprikapulver, Galgant und getrocknete Chilischoten mörsern. Dann eine kleine Ecke im Topf frei machen, Öl reingeben und die Gewürze kurz mitrösten und dann mit den Tomatenkernen ablöschen.
5. Die Reismudeln nebenbei kochen, abschütten und mit Öl verrühren.
6. Erdnüsse, Kaffir Limette, Erdnussöl zugeben und aufkochen. Sojasauce und Tomatenstreifen dazu geben, dann alles in eine Schüssel umfüllen und kurz abkühlen lassen.
7. Den Wildsalat mit den Sprossen und den Reismudeln mit in die Schüssel geben, den Acerolakirschschaft dazugeben und alles vermengen.