



REISNUDELN MIT UMAMI-RETTICH

Zutaten für 2 Portionen:

300g	Reisnudeln, Tagliatelle
100g	rote Beete Saft + 400g Wasser
1	großer weißer Rettich, in 3cm Würfel geschnitten
2 EL	geröstetes Sesamöl
1 EL	geriebener Ingwer
1	Knoblauchzehe, fein gewürfelt
n. Bedarf	Sojasoße
1	Bund Koriander, feingehackt
6 EL	gerösteter Sesam
1 EL	geröstetes Sesamöl
n. Bedarf	Saft einer Limette
n. Bedarf	Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Einen Kochtopf mit dem Rote Beete Saft, Wasser und einer Prise Salz erhitzen. Die Reisnudeln darin garkochen, darauf achten das sie nicht zusammenkleben. Eine kleine Pfanne erwärmen und den Sesam kurz darin anrösten.

Die Rettichwürfel in einer Pfanne zusammen mit dem Knoblauch, Ingwer und Sesamöl anrösten. Mit Sojasoße ablöschen, durchschwenken und beiseitestellen. Die Nudeln abgießen und in eine Schüssel geben, Koriander, sowie Limettensaft, Prise Salz und noch etwas Sesamöl hinzufügen. Nun den Rettich dazugeben und alles gut vermischen. Auf einem Teller anrichten und mit den gerösteten Sesamkörnern dekorieren.





Tipps:

- Der Rettich ist bissfest, wer ihn aber weicher haben will, zuerst einzeln anbraten und dann den Knoblauch und Ingwer hinzufügen.
- Limetten (oder Zitronen) vorher immer etwas anquetschen, damit man den Saft leichter herausbekommt.
- Das Nudelkochwasser kann man noch zum Aufgießen von Suppen oder Saucen verwenden.

Abwandlungen:

- Für die Proteine knusprig gebratenen Tofu oder Tempeh dazu servieren.
- Mango oder Avocado reingewürfelt schmeckt auch super! Oder einfach eine Apfel-Petersilien-Salsa darüber geben. Den Limettensaft dabei unter die Salsa mischen und den Koriander weglassen.
- Auch als lauwärmer Salat lecker: Die Reismudeln abkühlen lassen, Salatgurke, Lauchzwiebeln und Mangowürfel unterrühren und den warmen Rettich dazu servieren.
- Für eine scharfe koreanische Variante die Reismudeln ohne Rote Beete Saft kochen. Mehr Knoblauch für die Rettichwürfel verwenden, sowie zusätzlich Frühlingszwiebeln und Chiliflocken (Gochugaru) mit anbraten. Den Koriander weglassen.