

Kalte Green Tea Soba mit viel Rohkost und roter Bete

Zu Gast: Sun-Mi Jung

Rote Bete koreanisch inspiriert. Kalte Green Tea Soba mit Rohkost und roter Bete. Die wunderbare Sun-Mi Jung (aka Misseoulfood) hat extra für „Hoffentlich schmeckt's“ Rote Bete neu gedacht.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 10 Min. · Gesamtzeit 40 Min. · 4 Portionen

Zutaten

320 g Green Tea Soba Nudeln

Zutaten für das Dressing:

3 EL Sojasauce
2-3 TL Gochugaru
2 EL Zucker
3 EL Orangensaft (alternativ Apfel- oder anderer Fruchtsaft)
2 EL Reisessig
1 TL Senf
1 TL Knoblauch, fein gehackt
1 EL Sesamöl
1 EL gerösteter Sesam
1 Prise schwarzer Pfeffer

Zutaten für die Rohkost-Platte:

150 g Rote Bete aus dem Glas, in feinen Julienne-Streifen
2 Möhren, fein gestiftelt
½ Gurke, fein gestiftelt
¼ Rotkohl, fein gehobelt
1 gelbe Paprika, fein gestiftelt
4 Radieschen, fein gestiftelt
4 Frühlingszwiebeln, in feine Streifen
100 g Rotkohl- oder Daikonkresse bzw Sprossen
2 EL gerösteter Sesam

Zubereitung

1. Alle Zutaten für das Dressing sorgfältig verrühren und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
2. Green Tea Soba nach Packungsanleitung kochen.
3. Die Nudeln sofort in Eiswasser abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

- 4.** Sämtliches Gemüse in möglichst feine Julienne-Streifen schneiden.
- 5.** Die kalten Nudeln auf einem Tablett in Nestern anrichten.
- 6.** Das Gemüse zwischen den Nestern anrichten.
- 7.** Das Dressing erst unmittelbar vor dem Servieren darüber geben.
- 8.** Mit Sesam garnieren.

Rezept von Hoffentlich schmeckt's · <https://www.hoffentlich-schmeckts.de/kalte-green-tea-soba-mit-viel-rohkost-und-roter-bete>