



Nudelsalate à la Mario Kotaska von herzhaft bis süß

Asiatischer Udon-Nudelsalat

Zutaten (für circa vier Portionen)

600 g Udon-Nudeln (Frischware)
200 g Rindfleisch (Roastbeef oder Hüfte)
1 Karotte
1 Chili-Schote
Sesam
50 ml Sesamöl
50 ml Sojasauce
50 ml Reisessig
Ingwer
1 Limette
1/2 TL Wasabi-Paste
1 Salatgurke
1 weißer Rettich
Pfeffer, Salz, Zucker

Zubereitung (10 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Udon-Nudeln in heißes Wasser legen und kurz ziehen lassen.
Das Rindfleisch (man kauft am besten einfach ein Steak) in Streifen schneiden. Karotte und Chili ebenfalls in Streifen schneiden. In einer Pfanne zunächst Sesam trocken rösten, dann etwas Sesamöl zugeben, Fleisch, Chili und Karotten heiß und sehr kurz anbraten, vom Feuer nehmen und sofort mit Sojasauce und Reisessig ablöschen, etwas Zucker, Salz und Pfeffer zugeben. Ingwer reinreiben, Limettenabrieb und -saft zugeben, Wasabi einrühren.

Die Udon-Nudeln abgießen und noch warm mit dem Inhalt der Pfanne vermischen. Salatgurke mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden (die Schale kann man dranlassen, muss man natürlich aber nicht). Den weißen Rettich in dünne Streifen schneiden, zugeben und alle Zutaten gut vermischen. Wie bei allen Nudelsalaten schmeckt er besser, wenn er etwas durchzieht.



Erbsennudel-Salat mit Frühlingskräutern

Zutaten (für circa vier Portionen)

400 g Erbsennudeln
5 Eier
2 Zwiebeln
150 g Erbsen (gefroren)
200 ml Buttermilch
1 Zitrone
Schnittlauch
Dill
Kerbel
Petersilie
Kresse
Senf
Salz, Pfeffer, Zucker

optional:

Backerbsen

Zubereitung (15 Minuten, ohne Garzeiten):

Eier hart kochen, dabei zwei Zwiebeln mitkochen. Erbsennudeln etwas kürzer als nach Packungsanleitung kochen, in der letzten Minute gefrorene Erbsen zugeben und kurz mitkochen lassen, dann abschütten.

Gekochte Zwiebeln, ein gekochtes Ei, Buttermilch, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker mixen. Zitronenschale und Kräuter zugeben und ebenfalls mixen. Restliche Kräuter nur grob zerkleinern und zusammen mit dem Dressing über die noch warmen Nudeln und Erbsen geben.

Eier vierteln und vorsichtig unterheben. Kann sofort verzehrt werden oder gut gekühlt. Erst kurz vorm Servieren eine Hand voll Backerbsen darüber verteilen.



Schoko-Nudelsalat mit Ananas

Zutaten (für vier circa vier Portionen)

400 g Schokoladen-Nudeln

100 g weiße Schokolade

2 EL Kakaopulver

1 Ananas

3 EL Vanillezucker

75 g Kokosraspeln

Zubereitung (10 Minuten, ohne Garzeiten)

Die weiße Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.

Die Schokoladennudeln in Salzwasser mit zwei Esslöffeln Kakopulver etwas kürzer als nach Packungsanleitung kochen und abgießen. Das Kakaopulver im Wasser verhindert das Ausbleichen der Nudeln.

Die Ananas schälen und etwa die Hälfte des Fruchtfleischs in mundgerechte Stücke zerteilen und zu den Nudeln geben. Ein Viertel des Fruchtfleischs im Mixer oder mit dem Pürierstab zusammen mit Vanillezucker und Kokosraspeln glattmixen und als Dressing zum Salat geben. Eventuell nochmals kalt stellen.

Die weiße Schokolade im dünnen Strahl über den Salat laufen lassen, die in unregelmäßigen Stücken erkaltet. Weitere Kokosraspeln darüber streuen.