Udon-Nudelsalat mit Chinakohl und Walnüssen

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	486 kcal/ 2038 kJ	Fett:	28 g
Eiweiß:	12 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	45 g	ungesättige Fettsäuren:	24 g

Zubereitung:

1. Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel zusammenrühren und für 30 Minuten beiseite stellen.

2. Undon-Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und beiseite stellen.

3. Walnüsse, Nudeln und Gemüse miteinander vermischen und Dressing darüber geben. Kurz ruhen lassen und dann servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Dressing

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Walnussöl
- 4 EL Limettensaft
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Thai Garlic-Chili-Soße
- Salz

Für den Salat

- 220 g Udon-Nudeln
- 600 g Chinakohl, in Streifen geschnitten
- 90 g Karotten, geraspelt
- 2 EL Koriander, fein gehackt
- 4 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 40 g kalifornische Walnüsse, geröstet, fein gehackt