

Lauwarmer Wirsing-Nudelsalat mit Birne und Zitronen-Sesam-Dressing

Zutaten für 4 Personen

100 g Wok-Nudeln

1/2 Wirsing

2 TL frisch gehackter Ingwer

2 kleine Birnen

1 kleines Bund Lauchzwiebeln

3 EL Olivenöl

Jeweils ½ TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen fein gemahlen

½ TL Gelbwurz, 2 Msp. Asafoetida (beides zugeben, wenn der Kohl in die Wok-Pfanne kommt)

- Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Vom Wirsing den Mittelstrunk entfernen und ihn dann in dünne Streifen schneiden.
 - Die Birnen waschen, halbieren, entkernen und grob in Würfel schneiden.
 - Die Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden.
 - In einer Pfanne den Ingwer im Öl anbraten, die Gewürze auslassen, den Wirsing und die Birnen scharf anbraten und 10 Min. im eigenen Saft (mit Deckel) schmoren.
- * Zum Schluss die Nudeln zugeben.

Für das Dressing:

100 ml Sahne, Saft einer kl. Zitrone, 1 TL Honig, 2 EL weiße Sesamsamen, geröstet
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

- * Alle Zutaten verrühren, über die warmen Nudeln geben, gut vermischen und
10 Minuten ziehen lassen.