

Glasnudelsalat

Zutaten für ca. 4 Portionen:

80 g Glasnudeln	Vinaigrette
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	1 El helle Sojasauce,
1 Karotte	1 El Reisessig, Limettensaft, Zitronensaft
¼ Lauch	2 El Ingwersirup oder Dicksaft
100 g Pilze z.B. Shiitake	2 El Erdnussöl
100 g Sprossen	Spritzer Sesamöl
½ Zitronengras	Salz, Cayennepfeffer
1 Knoblauchzehe	wenig Thai-Basilikum,
Erdnussöl	Koriander
Currypulver, Fünf-Gewürz-Pulver	
Salz, Pfeffer, Zucker	

Vorbereitung:

Glasnudeln 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

In Salzwasser kurz blanchieren, abschütten und abkühlen lassen.

Paprikaschoten, wie üblich abziehen und in feine Streifen schneiden.

Karotte schälen und in sehr feine Streifen schneiden.

Lauch putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden.

Pilze in feine Scheiben schneiden.

Sprossen putzen.

Zitronengras und Knoblauch sehr fein schneiden.

Zubereitung:

1. Sojasauce, Reisessig, Limettensaft, Zitronensaft, Sirup und eine Prise Salz verrühren.

Öle zugeben und mit Cayennepfeffer abschmecken.

2. Blanchierten Glasnudeln mit der Vinaigrette vermischen und etwas ziehen lassen.

3. Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zitronengras kurz anbraten.

Karotten-, Lauchstreifen und die Pilze unter Rühren darin knackig braten.

Mit Salz, Pfeffer, Curry und Fünf-Gewürz-Pulver würzen.

4. Kurz vor dem Servieren; Glasnudeln, Gemüse, Paprikastreifen, Sprossen und fein geschnittene Kräuter vermengen.

Evtl. mit knusprig gebratenen Tofuwürfel anrichten.

Der Salat kann lauwarm oder kalt gegessen werden.

Die Gemüsesorten sind beliebig austauschbar.