



## Glasnudelsalat

Zutaten für ca. 4 Portionen:

80 g	Glasnudeln	<b>Vinaigrette:</b>
je 1 Stk.	Paprikaschote, rot und gelb	je 1 El helle Sojasauce, Reisessig,
1 Stk.	Karotte	Limonensaft, Zitronensaft,
¼ Stk.	Lauch	Ingwersirup (oder Dicksaft)
100 g	Pilze, z. B. Shiitake	2 El Erdnussöl
100 g	Sprossen	2 El Sesamöl
½ Stg.	Zitronengras	Salz, Cayennepfeffer
	Erdnussöl	wenig Thai-Basilikum,
	Currypulver, Fünf-Gewürz-Pulver	Koriander
	Salz, Pfeffer, Zucker	

### Vorbereitung:

- Glasnudeln 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.  
In Salzwasser kurz blanchieren, abschütten und abkühlen lassen.
- Zitronengras und Knoblauch sehr fein schneiden.
- Paprikaschoten, wie üblich abziehen und in feine Julienne schneiden.
- Karotte schälen und in sehr feine Julienne schneiden.
- Lauch putzen, waschen und in sehr feine Julienne schneiden.
- Pilze in feine Scheiben schneiden.
- Sprossen putzen.

### Zubereitung:

1. Sojasauce, Reisessig, Limonensaft, Zitronensaft, Sirup und eine Prise Salz verrühren.  
Die Öle zugeben und mit Cayennepfeffer abschmecken.
2. Die blanchierten Glasnudeln mit der Vinaigrette anmachen und etwas ziehen lassen.
3. Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zitronengras kurz anbraten.  
Die Karotten-, Lauchjulienne, 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.***