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
2 bis 3 Lauchzwiebeln	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 o.ä.	
Salz, Pfeffer, Zucker	

Vorbereitung:

- Glasnudeln 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
  In Salzwasser kurz blanchieren, abschütten und abkühlen lassen.
- Paprikaschoten, „große Teile" mit einem Sparschäler schälen.
  Paprikaschoten, vierteln, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.
- Karotte schälen, halbieren oder dritteln, in Scheiben und dann in sehr feine Streifen schneiden.
- Lauchzwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Scheiben 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, Pilze und Lauchzwiebeln nacheinander 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 – abschmecken.
   Evtl. mit knusprig gebratenen Tofuwürfel anrichten.

Der Salat kann lauwarm oder kalt gegessen werden / Gemüsesorten sind beliebig austauschbar.