

## Glasnudelsalat

Zutaten für ca. 4 Portionen:

80 g Glasnudeln	<b>Vinaigrette</b>
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	2-3 El helle Sojasauce,
1 Karotte	Je 2 El Reisessig, Limettensaft, Zitronensaft
2 bis 3 Lauchzwiebeln	2-3 El Ingwersirup oder Dicksaft
100 g Pilze z.B. Shiitake	2-3 El Erdnussöl
100 g Sprossen	Spritzer Sesamöl
½ Zitronengras	Salz, Cayennepfeffer
1 bis 2 Knoblauchzehe	wenig Thai-Basilikum
Erdnussöl	Koriander
Currypulver, Fünf-Gewürz-Pulver o.ä.	
Salz, Pfeffer, Zucker	

### Vorbereitung:

- Glasnudeln 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- 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 würzen.
2. Eingeweichte Glasnudeln in kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen, kurz ziehen lassen und abschütten
2. Die heißen 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.

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