

Ein Rezept so erfrischend wie eine Sommerbrise!

Glasnudelsalat mit Limetten-Erdnuss-Dressing

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitung: 15 Min. III einfach



Bilder: © Florian Fuchs für BVEO

Zubereitung

- Wasser in einem Topf oder Wasserkocher zum Kochen bringen. Dann die Glasnudeln in eine Schüssel geben und das kochende Wasser darüber gießen. Die Nudeln sollten komplett bedeckt sein. Die Glasnudeln etwa 5 Minuten ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
- Sellerie putzen, waschen und würfeln. Rotkohl und Paprika in feine Streifen schneiden. Gurke längs halbieren, Kerne mit dem Löffel herauskratzen, anschließend zusammen mit der Karotte in feine Stifte schneiden. Geschnittenes Gemüse mit $\frac{1}{4}$ TL Salz würzen und leicht einmassieren.
- Für das Salatdressing Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben und mit Erdnussmus, Sojasauce, Limettensaft, Essig, Sriracha, Sesamöl und 50 ml kaltem Wasser vermischen. Mit dem Schneebesen glattrühren.
- Die abgetropften Glasnudeln, eine Handvoll Sojasprossen, das Gemüse und zwei Drittel der Kräuter zum Dressing geben. Frühlingszwiebel und Chili in feine Ringe schneiden und unterheben. Den Salat gut vermischen, dann mit gerösteten Erdnüssen, Sesamkörnern und frischen Kräutern als Topping anrichten und lauwarm servieren.

Zutaten 2 Portionen

- 150g Rotkohl
- 100 g rote Paprika
- 250 g Salatgurke
- 100 g Karotte
- 2 Stangensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Thai-Chili
- $\frac{1}{2}$ Bd Koriander
- 1 Hd Sojasprossen
- 1 Bd Schnittlauch
- 20 g geröstete Erdnüsse
- Sesamkörner
- Salz
- 100 g Glasnudeln

Zutaten Dressing

- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 10 g Ingwer gerieben
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Erdnussmus
- 5 EL Sojasauce
- 1 Limette (Saft)
- 4 EL Essig
- 2 TL Sriracha
- 1 EL Sesamöl