



Glasnudelsalat

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Glasnudeln	400 g
Karotten	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Chinakohl	0.5 St.
Bio Limetten	1 St.
Ingwer, frisch	5 g
Peperoni Mix	0.5 St.
Koriander, frisch	10 g
Sojasauce	3 EL
Öl	2 EL
Brauner Zucker	1 TL
Erdnusskerne	4 EL

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. In einer Schüssel Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen.
2. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen, trocken schütteln und leicht schräg in dünne Ringe schneiden. Chinakohl waschen, Strunk entfernen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Inzwischen Limette halbieren und Saft auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. Peperoni waschen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
4. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft, Sojasauce und Öl verrühren. Ingwer, Peperoni, Frühlingszwiebeln, Paprika, Chinakohl und Koriander unterheben. Mit Zucker und übrigem Limettensaft abschmecken.
5. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Erdnüsse grob hacken. Glasnudeln unter den Salat heben. Glasnudelsalat auf Teller anrichten und mit Erdnusskernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	525 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g