



Glasnudelsalat mit gebratenen Schnitzelstreifen und Erdnüssen

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	400 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	2 EL
Zucker	1 EL
Salz	
Karotten	2 St.
Salatgurken	1 St.
Mini Romana	2 St.
Glasnudeln	300 g
Öl	2 EL
Erdnusskerne	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Schnitzel waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel 1 EL Limettensaft, Sojasauce und Zucker gründlich verrühren. Fleisch, Zwiebelstreifen und weiße Frühlingszwiebel mit der Marinade vermischen und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Karotten schälen und Gurke waschen. Jeweils die Enden entfernen und beides mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Ggf. äußere Blätter vom Romana entfernen, Strunk dünn abschneiden, waschen und kräftig trocken schütteln. Anschließend längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken.
3. Derweil in einem Topf ca. 1 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Glasnudeln in das siedende Salzwasser geben und auf niedriger Stufe ca. 4 Min. ziehen lassen. Anschließend 1 Tasse Kochwasser abschöpfen, Glasnudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. In einer Pfanne Öl auf höchster Stufe erhitzen, das Fleisch aus der Marinade nehmen und im heißen Öl ca. 2 Min. sehr scharf anbraten. Danach Temperatur reduzieren, übrige Marinade und grüne Frühlingszwiebeln zugeben und alles auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 2 Min. fertig garen.

5. In einer Schüssel Fleisch und das vorbereitete Gemüse mit den Glasnudeln vermengen. Mit etwas vom restlichen Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und ggf. 1–2 EL Kochwasser zugeben. Glasnudelsalat mit gebratenen Schnitzelstreifen auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	546 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	11 g