



Rezept der Woche

Asiatischer Glasnudelsalat

4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer
- 1 Bio - Limette
- ½ Bd. Koriander und Petersilie
- 3 Möhren (ca. 200 g)
- 2 Spitzpaprika (ca. 200 g)
- 3 Lauchzwiebeln (ca. 75 g)
- 150 g Champignons
- 200 g Glasnudeln
- 4 EL geröstetes Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL Honig
- ½ TL Chili-Pulver oder Chiliflocken
- Salz
- 80 g gesalzene Erdnüsse

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides fein würfeln. Limette heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Die Frucht halbieren und den Saft auspressen.

Koriander und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und beiseite stellen. Glasnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Gemüse waschen. Möhren putzen und in ganz feine streifen schneiden. Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden, in 1 EL Sesamöl 2-3 Minuten anbraten, mit 1 EL Sojasoße ablöschen und beiseite stellen.

Restliches Sesamöl und Sojasauce mit Honig, Limettensaft, Knoblauch- und Ingwerwürfeln verrühren und mit Limettenabrieb, Chili und Salz abschmecken. Glasnudeln mit Kräutern, Möhren, Paprika, Lauchzwiebeln, Champignons und Vinaigrette vermengen, auf 4 Schüsseln verteilen und mit Erdnüssen bestreut servieren.