



SEXYGLASFUTTER.DE

GLASFOOD – PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN -  
PROTEINFOOD

### Asiatischer Glasnudelsalat



#### Einkaufsliste:

Glasnudeln, 100 g  
Zuckerschoten, 100 g  
Möhren, 2  
Knoblauch, 2 Zehen  
Ingwer, kl. Stück  
Schalotten, 2  
Frühlingszwiebeln, 2  
Erdnüsse, 50 g  
Sesamöl  
Sojasauce  
Fischsauce, 1 TL  
Limonen, 1 Bio  
Honig, 1 EL  
Koriander, 4 Stängel  
Erdnusscreme, 1 TL  
Sambal Oelek

#### Vorbereitung:

- Glasnudeln nach Gebrauchsanleitung ca. 10 min. in warmem Wasser einweichen, mit einer Küchenschere kürzen,
- Zuckerschoten in Rauten schneiden,
- Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden,
- Zuckerschoten und Möhren ca. 5 min. blanchieren,
- Schalotten in kleine Ringe schneiden,
- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden,
- Knoblauch halbieren, Seele entfernen, klein hacken,
- Ingwer frisch reiben, ca. 1 TL,
- Limonenschale abraspeln, Saft auspressen,
- Korianderblätter abzupfen, klein hacken,
- die Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, grob hacken



SEXYGLASFUTTER.DE

GLASFOOD – PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN -  
PROTEINFOOD

**Zubereitung:**

- Sesamöl im Wok oder einer Pfanne erhitzen,
- Schalotten, Knoblauch, Zuckerschoten und Möhren darin anschwitzen,
- die abgetropften Glasnudeln hinzufügen, ca. 5 min. braten,
- Sojasauce, Limonensaft, Fischsauce, Honig, Erdnusscreme, Ingwer und Sambal Oelek vermischen,
- abschmecken und in den Wok geben,
- Frühlingszwiebeln, Limonenschale, Koriander und Erdnüsse unterheben,
- in flache Gläser füllen, mit Korianderblättchen und einigen Erdnüssen dekorieren

**Tipps:**

- Der Glasnudelsalat kann warm, aber auch kalt gegessen werden.
- Er lässt sich sehr gut vorbereiten.
- Fischsauce bitte vorsichtig verwenden.

Dazu schmeckt:

- ein Grauburgunder aus der Pfalz.