

Asiatischer Glasnudelsalat

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

300 g Glasnudeln
100 g Sprossen
100 g Porree
100 g Möhren
100 g Asia-Salat
2 Stiele Koriander

Glasnudeln in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 1 Minute kochen lassen, dann abgießen.

Sprossen abwaschen und abtropfen lassen.

Den Porree putzen und in dünne Ringe schneiden.

Die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden.

Salat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Koriander fein hacken.

Alle Zutaten ohne Blattsalat in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Dressing:

2 Zitronen

1 cm Ingwer

2 Zehen Knoblauch

2 Chilischoten

(Ersatz: 1 TL Chilipulver)

4 EL Honig

130 ml Sojasauce

1 EL Sesamöl

1 EL Erdnussöl

Zitronen auspressen.

Ingwer schälen und fein hacken.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Chilischoten waschen und in dünne Ringe schneiden.

Zitronensaft

mit dem Honig,

der Sojasauce und

den Ölen gut mischen.

Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen und gut vermengen.

Dressing über den Salat geben und mit den Salatzutaten

vermengen. Ca. 5 Min. ziehen lassen.

Salat auf 4 Teller verteilen. Blätter des Asia-Salates rundherum legen und mit ein paar Tropfen Erdnussöl würzen.