

## Leichter Glasnudelsalat

mit Ingwer-Tofu und Sesam



20-30min



4 Personen

Auf geht's nach Südostasien! Der Glasnudelsalat ist ein leichter Klassiker der thailändischen Küche und überzeugt durch frische Zutaten und besonders viel Geschmack. Das würzige Sesam-Dressing aus Misopaste, Reisessig und Süß-Sauer Sauce sorgt für das absolute Urlaubsfeeling! Auf Thai heißt der beliebte Salat Yam Wun Sen und wird traditionell mit Fleisch zubereitet, bei uns gibt es die vegetari...

## Was du von uns bekommst

- Jungzwiebel
- Ingwer, Frisch
- Teriyaki Sauce <sup>1,6</sup>
- Misopaste, hell <sup>6</sup>
- Karotte
- Süß-Sauer Sauce
- Rotkraut (Rotkohl)
- Sesam, Schwarz <sup>11</sup>
- Tofu <sup>6</sup>
- Glasnudeln
- Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- Reisessig, hell
- Thaichili, Rot
- Koriander, frisch

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

## Küchenutensilien

- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Wasserkocher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 810kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 123.6g, Eiweiß 24.2g



### 1. Tofu marinieren

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Teriyakisauce** und **Ingwer** mit 2EL Wasser glatrühren. Den **Tofu** in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. Die **Tofuscheiben** von allen Seiten in der **Sauce** wenden, dann beiseitestellen und die Gewürze einziehen lassen.



### 2. Gemüse schneiden

Nun den Strunk vom **Rotkraut** ausschneiden. Das **Kraut** mit einem großen Messer in hauchfeine Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen und entweder in sehr dünne, lange Streifen schneiden, oder grob raspeln. **Koriander** grob hacken. **Jungzwiebeln** putzen und in feine Ringe schneiden. Wer es scharf mag, hackt die **Chili** fein.



### 3. Nudeln garziehen

In einem Wasserkocher 2-3L Wasser aufkochen. Die **Nudeln** mit 2TL Salz in einen mittleren Topf geben und mit dem heißen Wasser übergießen, bis sie vollständig bedeckt sind. Ca. 4-6Min. im Wasser garziehen lassen, anschließend im Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit einer Küchenschere in die gewünschte Länge schneiden. Gut abtropfen lassen.



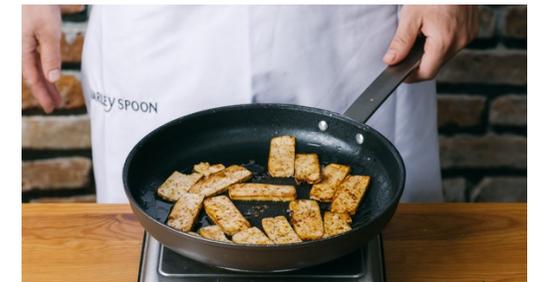
### 4. Dressing vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Misopaste**, **Reisessig**, **Süß-Sauer Sauce** und **Sesam** mit 1TL Salz und 1EL ÖL zu einem Dressing rühren. Die **Erdnüsse** fein hacken.



### 5. Salat zusammenstellen

**Gemüse** aus Schritt 2, **Hälfte vom Koriander**, **Erdnüsse**, **Glasnudeln**, **Dressing** und je nach gewünschtem Schärfegrad die Hälfte oder gesamte **Chili** in einer großen Schale vermengen. Evtl. mit Salz nachwürzen.



### 6. Tofu braten

Zum Schluss eine große Pfanne mit 1-2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Den **Tofu** ohne die Marinade darin von allen Seiten ca. 3-4Min. knusprig und goldbraun anbraten, die letzte Minute die Marinade drüber gießen und mitbraten. Den **Tofu** auf dem Salat anrichten und mit übrigem **Koriander** bestreuen.