



Glasnudeln aus der Pfanne mit scharfer Chilisoße



Zutaten

Menge

1 Handvoll	Zuckerschoten
50 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
2 EL	Sojasauce
100 g	Rinderhackfleisch
1 TL	Zucker
150 g	Glasnudeln
1/2 TL	Chiliflocken
2 EL	Kokosfett
1	Limette
1 EL	Fischsoße
1 kleines Stück	Ingwer
1	Knoblauchzehe
2	Eier
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2	Habanero-Chili
5 Zweige	Koriander
	Salz

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 3301 kJ, 788 kcal, 78,5 g Kohlenhydrate, 27,4 g Eiweiß, 42,4 g Fett, 268 mg Cholesterin, 5,14 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

schnell

Laktose
frei

spicy

Zubereitung

Du liebst asiatisches Essen? Dann sind unsere gebratenen Glasnudeln genau das Richtige für dich! Das Gericht aus der asiatischen Küche sieht nicht nur super bunt aus, es schmeckt auch genauso lecker! Mit vielen frischen Zutaten wie Limette, Ingwer, Zuckerschoten und Koriander ist das Gericht nicht nur perfekt für den Sommer, sondern auch super easy und schnell nachgemacht. Falls du die Soße nicht ganz so scharf magst wie wir, kannst du natürlich auch etwas Chili weglassen! Probiere unsere gebratenen Glasnudeln aber unbedingt einmal aus, es lohnt sich! Los geht's:

Step 1:

Die Nudeln garst du nach Packungsanweisung und schreckst sie anschließend kalt ab. Jetzt kannst du die Hälfte der Habanero Chili fein würfeln. Für die Soße die Fischsoße, Sojasauce, Zucker, Habanerostücke, Chiliflocken und den Abrieb der Limette sowie den Ingwer gerieben vermengen. Die Erdnüsse im Mörser grob zerstoßen.

Step 2:

Das Hackfleisch musst du in der Pfanne mit dem Kokosfett kräftig anbraten, dann den gepressten Knoblauch, eine Prise Salz und die zwei Eier hinzugeben und kurz unter Rühren mitrösten. Die Zuckerschoten ebenfalls für 2 Minuten mit braten, dann die Nudeln hinzugeben und alles mit der Soße ablöschen.

Step 3:

Jetzt schwenkst du das Ganze ordentlich, mischt die zerstampften Erdnüsse, sowie Salz und Pfeffer unter und servierst alles bestreut mit Limettensaft und gezupftem Koriander.