



# Veganer Glasnudelsalat



## Zutaten

### Menge

3	Frühlingszwiebeln
1	Möhre
1	Paprika
¼	Eisbergsalat
	Salz
1 Prise	Zucker
½	Chilischote
1 kleines Stück	Ingwer
3 EL	Sojasauce
1	Limette
2 EL	geschmacksneutrales Öl
1 EL	geröstetes Sesamöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g	geröstete und gesalzene Erdnüsse
½ Bund	Koriander
200 g	Glasnudeln

## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1611 kJ, 385 kcal, 48,2 g Kohlenhydrate, 5,73 g Eiweiß, 18,7 g Fett, 0 mg Cholesterin, 4,94 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

**vegan** **schnell** **veggie**

## Zubereitung

Glasnudeln erklimmen langsam den Nudelolymp und werden immer beliebter. Deshalb wollten auch wir euch ein leckeres Rezept mit den durchsichtigen Nudeln zeigen. Wusstet ihr schon, dass die Nudeln erst durchsichtig werden, wenn sie in Kontakt mit heißem Wasser geraten? In unserem Rezept kombinieren wir die asiatischen Nudeln mit knackigem Gemüse und einem leckeren Erdnuss-Koriander Topping zu einem yummy Glasnudelsalat. So easy geht's:

### Step 1:

Zuerst werden die Gemüsesorten für den Glasnudelsalat kleingeschnitten. Dazu die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Möhre schälen und in dünne Stifte schneiden oder grob raspeln. Die Paprika entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Auch den Salat kannst du in feine Streifen schneiden.

### Step 2:

Für das Dressing die Chilischote entkernen und fein hacken. Den Ingwer reiben und dann beides mit der Sojasauce, dem Zucker, dem Saft der Limette und den beiden Ölsorten verrühren. Anschließend das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Step 3:

Nun kannst du noch die Erdnüsse und den Koriander grob hacken und die Glasnudeln nach Packungsanweisung garen.

### Step 4:

Zum Schluss musst du nur noch alle Salatzutaten miteinander mischen und mit dem Dressing vermengen. Mit Koriander und Erdnüssen bestreuen und servieren.