

Glasnudelsalat mit Gemüse und Erdnussdressing:

Zutaten (2 Personen):

- 100g Reismudel-Sticks
- 1 Hühnerbrust (optional)
- 1 Jungzwiebel
- 3 mittelgroße Karotten
- 100g Zuckerschoten
- 3 Radieschen
- 50g geröstete Erdnüsse
- 2 TL Kokosfett
- 1 Msp. Koriander gemahlen
- ½ TL Salz

Für das Dressing:

- 2 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reissessig
- Saft einer halben Zitrone
- 2 TL Olivenöl
- 4 EL Wasser
- ¼ TL frischer Ingwer geschält und fein gehackt
- 1 EL Kresse oder Sprossen

Zubereitung:

Für den Salat zunächst die Karotten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Jungzwiebel waschen und in Ringe schneiden.

Zuckerschoten waschen und gegeben falls harte Enden, sowie Fäden entfernen. Radieschen waschen und in Würfel schneiden.

1 EL Kokosfett in einer Pfanne erhitzen, Karotten und Zuckerschoten darin für ca. 5 Minuten anbraten. Mit Koriander und Salz würzen. In eine Schüssel umfüllen.

Den anderen EL Kokosfett in der Pfanne erhitzen und die Hühnerstreifen darin von allen Seiten anbraten.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Für das Dressing den Ingwer schälen und fein hacken und gemeinsam mit den anderen Zutaten in ein Gefäß geben und gründlich verrühren.

Die Reismudel abseihen, mit den Karotten, Zuckerschoten, Jungzwiebel, Radieschen, Hühnerstreifen und dem Dressing vermischen. Mit Erdnüssen und Kresse/Sprossen servieren.

Tipp:

Der Salat lässt sich wunderbar mit frischem Koriander oder Petersilie verfeinern. Es eignet sich als perfektes Gericht fürs Büro oder für ein Picknick im Freien.