

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Glasnudelsalat

Koch: Lukas Kienbauer

Zutaten

(4 Personen)

Für die Marinade

- 100 ml Limettensaft
- 100 ml Fischsauce
- 50 g brauner Zucker

Für die Glasnudeln

- 200 g Glasnudeln
- etwas Marinade (siehe oben)

Für die Salat-Einlage

- ½ Mango
- ½ Avocado
- 1 Karotte
- 2 EL Junglauch
- 1 EL gerösteter schwarzer Sesam
- 1 Chilischote
- 50 g Chinakohl
- Saft einer ½ Limette für die Avocado

Für die Garnitur

- gehackte Erdnüsse
- gerösteter schwarzer Sesam
- frischer Koriander
- essbare Blüten

Quelle: ORF extra

Zubereitung

- 1.** Für die Marinade den Limettensaft, die Fischsauce und den braunen Zucker in einer Schüssel miteinander verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- 2.** Nun die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und durchziehen lassen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Das dauert etwa 5-6 Minuten. Anschließend das überschüssige Wasser abgießen und die Glasnudeln mit der Marinade übergießen (Menge je nach Geschmack).
- 3.** Für die Salat-Einlage die Mango und die Avocado in kleine Würfel, den Junglauch und die Chilischote in dünne Ringe und den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Avocado-Stücke mit etwas Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Karotte grob hobeln. Dann alles zu den marinierten Glasnudeln geben, den gerösteten Sesam darüberstreuen und den Salat gut durchmischen.
- 4.** Zum Schluss den Glasnudelsalat in einem tiefen Teller anrichten und mit gehackten Erdnüssen, geröstetem schwarzen Sesam, frischem Koriander und essbaren Blüten garnieren.