



## Konjak Glasnudel-Salat - asiatisch

Zutaten für 4 Portionen

Für den Glasnudel-Salat

- 1 Packung (250 g) Konjak Glasnudeln
- 250 g Mungosprossen - über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 200 g Salatgurke - waschen; mit einem Sparschäler, mit Schale, in lange, dünne Streifen schälen
- 200 g Brokkoli - in kleine Röschen schneiden
- 100 g Karotten - schälen; mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schälen
- 100 g Mango - in dünne Streifen schneiden
- 3 Frühlingszwiebeln (optional) - mit dem Grün in Ringe schneiden
- 2 EL Erdnüsse, salzfrei - hacken

## Für das Dressing

- 3 EL Erdnussbutter
- 3 EL Reisessig
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 TL fein geriebener Ingwer
- 1 grosse Knoblauchzehe (optional) - fein reiben
- 1 TL Sesamöl, geröstet
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 2 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Glasnudel-Salat als Erstes einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. In der Zwischenzeit die Nudeln über einem Sieb gründlich spülen, so dass der charakteristische

Wurzelgeruch verschwindet. Dann in das kochende Wasser geben und 2 - 3 Min. kochen lassen. Anschliessend abgiessen, die Flüssigkeit etwas herauspressen und gut abtropfen lassen.

Den Topf erneut mit Wasser füllen, zum Kochen bringen, salzen und die Brokkoliröschen darin 2 Min. blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz in Eiswasser legen, über einem Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen.

Zwischenzeitlich das Dressing zubereiten. Hierzu alle Zutaten in einer grossen Schüssel verrühren.

Dann die Konjak-Nudeln und das Gemüse ins Dressing geben, vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Konjak Glasnudel-Salat auf vier Teller verteilen und mit Erdnüssen bestreut servieren.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)

---

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 143 kcal
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 6 g