



© ZDG/nigelcrane

Glasnudel-Salat mit Edamame-Sauce

Zutaten für 2 Portionen

Für den Glasnudel-Salat

- 250 g Edamame*, geschält + gekocht – davon 10 g zur Seite legen
- 100 g Glasnudeln
- 7 Kirschtomaten – halbieren
- ½ Frühlingszwiebel – in feine Streifen schneiden
- 1 rote Chilischote – halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden
- 500 ml Wasser
- 1 EL gehackter Koriander

** unreif geerntete Sojaschoten, deren Bohnen leicht nussig und süsslich schmecken*

Für die Edamame-Sauce

- 150 ml Wasser
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 3 ½ EL Limettensaft, frisch gepresst
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 3 TL Reissessig
- 1 ½ EL Yaconsirup
- ½ TL Wasabi-Paste
- 1 EL Nori Algenflocken
- ½ TL Chiliflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Glasnudel-Salat das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Herd ausschalten und die Glasnudeln darin 10 Min. einweichen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Edamame-Sauce in einen Mixer geben und zu einer feinen Sauce pürieren.

Die Glasnudeln über einem Sieb abgiessen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Anschliessend mit einer Schere in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben. Mit der Sauce übergiessen und das Ganze gut vermengen.

Schliesslich die Tomaten, Frühlingszwiebel, Chilistreifen sowie die restlichen Edamame unterheben, nochmals vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Glasnudel-Salat mit Koriander 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
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 514 kcal
- Kohlenhydrate: 64 g
- Eiweiss: 16 g
- Fett: 20 g