



Glasnudel-Salat mit Austernpilzen und Zuckerschoten

Zutaten für 2 Portionen

Für den Glasnudel-Salat

- 100 g Glasnudeln
- 150 g Austernpilze - in Streifen zupfen
- 125 g Zuckerschoten - ggf. Fäden ziehen und schräg in 2-cm-Stücke schneiden
- 200 g rote Paprika - entkernen und in feine Streifen schneiden
- 30 g Erdnüsse, ungesalzen - grob hacken und fettfrei rösten
- 1 rote Chilischote - entkernen und in feine Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 4 EL Sesamöl, geröstet
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 3 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 3 EL Yaconsirup
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 EL geriebener Ingwer
- 3 EL grob gehackter Koriander
- 3 EL in Streifen geschnittenes Basilikum
- 2 EL in Streifen geschnittene Minze
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Kochendes Wasser in eine Schüssel geben, salzen und die Glasnudeln darin 10 Min. einweichen. Dann über einem Sieb abgiessen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 8 Min. anbraten; dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Zuckerschoten dazugeben und 2 Min. mitdünsten.

In der Zwischenzeit für die Sauce Tamari, Limettensaft, Yacon, Ingwer, Chili und Hefeflocken in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entdecken Sie eine köstliche Vielfalt an Salaten und Bowls aus aller Welt. Unser neues Salate-Rezeptbuch: [Hier bestellen](#)

Die Glasnudeln zusammen mit den Paprikastreifen in eine Salatschüssel geben, den Pfanneninhalt dazugeben, mit der Sauce begiessen und gut vermengen. Dann Koriander, Basilikum und Minze vorsichtig unterheben.

Den Glasnudel-Salat mit Erdnüssen bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 515 kcal
- Kohlenhydrate: 74 g
- Eiweiss: 13 g
- Fett: 17 g