Rezept

Glasnudel-Algen-Salat mit Ingwer-Sesam-Dressing

Ein Rezept von Glasnudel-Algen-Salat mit Ingwer-Sesam-Dressing, am 29.04.2024

Zutaten

	Salz
2 - 3 EL	Gemüsebrühe
250 g	Austernpilze
1	kleine Möhre
1 EL	geschälte Sesamsamen
70 g	Glasnudeln (2 - 3 mm breit)
7 g	getrocknete Wakame-Algen
2 TL	Rapsöl
½ Bund	Koriandergrün
½ TL	Chili-Flakes (nach Belieben)

Ingwer-Sesam-Dressing:

1 kleines Stück	Ingwer (ca. 20 g)
1 EL	geröstetes Sesamöl
2 EL	Reisessig
3 EL	Tamari (Sojasauce)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 21 g F, 6 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen, fein reiben und mit Essig und Tamari verrühren, zum Schluss das Sesamöl unterschlagen.

2. Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen. Die Glasnudeln darin in 3-5 Min. (oder nach Packungsangabe) gar kochen, dann in ein Sieb abgießen und eiskalt abschrecken. Nudeln in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen. Falls sie das gesamte Dressing aufsaugen, nach und nach etwas Brühe dazugeben, damit sie nicht trocken werden.

3. Die getrockneten Wakame-Algen in reichlich kaltem Wasser ca. 5 Min. einweichen. Sie vergrößern ihr Volumen dabei beträchtlich. Dann die Algen abgießen und behutsam unter die Glasnudeln mischen.

4. Inzwischen die Pilze abreiben, die festen Ansätze wegschneiden, die weichen Teile in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilzstreifen darin unter Rühren bei starker Hitze 3-4 Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. Salzen und abkühlen lassen.

5. Die Möhre schälen und in sehr feine Juliennestreifen hobeln oder schneiden. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und mit den zarten Stängeln nicht zu fein hacken. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten.

6. Pilze, Möhren und die Hälfte des Koriandergrüns unter den Nudel-Algen-Mix mischen, evtl. noch etwas Brühe hinzufügen. Das restliche Koriandergrün und den Sesam über den Salat streuen. Nach Belieben noch den Glasnudel-Algen-Salat mit Chiliflakes bestreuen.