Rezept

Glasnudelsalat mit Tofu

Ein Rezept von Glasnudelsalat mit Tofu, am 29.04.2024

Zutaten

150 g	Glasnudeln (ersatzweise Reisnudeln)
1	große rote Zwiebel
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
2 Stangen	Staudensellerie
200 g	Tofu
1 Bund	Koriandergrün
	Saft von 1 Limette
	Salz
3 EL	Soja- oder Sonnenblumenöl
1	feste, möglichst säuerliche Mango
1	Knoblauchzehe
6	Kaffir-Limettenblätter (aus dem Asienladen)
1	rote Paprikaschote
50 g	geröstete, gesalzene Erdnusskerne
3 Stängel	Minze
4-5 EL	Sojasauce
	Pfeffer
1-2 TL	Sambal oelek

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung mit heißem Wasser übergießen und 3-5 Min. quellen lassen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit einer Schere kleiner schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch längs vom Stein und dann in Stücke schneiden. Mit den Nudeln in einer Schüssel mischen.

2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, die Zwiebel längs halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Limettenblätter waschen und längs halbieren, harte Blattrippen wegschneiden und die Blatthälften in möglichst feine Streifen schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Den Tofu in Würfel schneiden, die Erdnüsse grob hacken.

3. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Limettensaft und 3 EL Sojasauce verrühren, salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Knoblauch, Ingwer, Limettenblätter, Sellerie und Paprika unter Rühren 2 Min. anbraten. Tofu, Zwiebel und Sambal oelek dazugeben und kurz durchschwenken. Mit 1 EL Sojasauce ablöschen und mit Kräutern, Erdnüssen und der Limettensaftmischung unter die Glasnudeln heben. Den Salat eventuell nochmals mit Salz und Sojasauce abschmecken und sofort servieren.