

Rezept

Asia-Glasnudelsalat

Ein Rezept von Asia-Glasnudelsalat, am 05.12.2025

Zutaten

100 g breite Glasnudeln

1 EL Rapsöl

Salz

½-1 TL Garam Masala

100 g Bambussprossen (aus dem Glas)

2 EL Sesamöl

1 TL helle Sesamsamen

100 g Austernpilze

250 g Rinderhackfleisch

Pfeffer

200 g TK-Blattspinat

1 rote Chilischote

2 EL helle Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 715 kcal, 43 g F, 35 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Glasnudeln in kochendem Wasser nach Packungsangabe garen, dann abgießen, kalt abschrecken und in kürzere Stücke schneiden.
2. Austernpilze in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, die Pilze darin ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen. Hackfleisch in der Pfanne bei starker Hitze scharf anbraten, salzen, pfeffern. Garam masala untermischen, TK-Spinat zum Hackfleisch geben und bei mittlerer Hitze auftauen lassen.
3. Sprossen abtropfen lassen. Chili halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Mit Nudeln, Pilzen, Fleischmischung und Sprossen mischen. Salat mit Sesamöl und Sojasauce abschmecken und mit Sesamsamen bestreut servieren.