

Rezept

Asiatischer Glasnudelsalat mit grünem Spargel

Ein Rezept von Asiatischer Glasnudelsalat mit grünem Spargel, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Glasnudeln	500 g grüner Spargel
Salz	1 rote Paprika
3 Frühlingszwiebeln	400 g Rinderhackfleisch
4 EL Sonnenblumenöl	Cayennepfeffer
1 Bund Koriandergrün	1 Bio-Limette
1 TL geröstetes Sesamöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 26 g F, 24 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Glasnudeln nach Packungsanweisung garen. Abgießen und abtropfen lassen. Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen im unteren Drittel schälen und schräg in Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und die Spargelstücke darin in 6-7 Min. bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in schmale Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Hackfleisch in 2 EL heißem Öl krümelig braten. Mit je einer Prise Salz und Cayennepfeffer würzen und vom Herd nehmen.
3. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale dünn abreiben. Frucht halbieren und auspressen. Limettensaft und -schale, 2 EL warmes Wasser, Salz und Cayennepfeffer verrühren. 2 EL Sonnenblumenöl und Sesamöl unterschlagen.
4. Nudeln, Vinaigrette, Spargel, Frühlingszwiebeln, Hackfleisch und Paprikastreifen locker vermengen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Salat mit Koriander bestreuen.