

## Rezept

# Glasnudelsalat mit Garnelen im Glas

Ein Rezept von Glasnudelsalat mit Garnelen im Glas, am 18.12.2025

## Zutaten

### Für den Salat

2	Baby-Pak-Choi	1 EL	Sesamöl
50 g	feine Glasnudeln	½	Mango
1	rote Chilischote	160 g	gegarte Garnelen (küchenfertig)
<b>3 EL</b> Wasabi-Erdnüsse (nach Belieben); Supermarkt oder Asienladen)			

### Für das Dressing

1 EL	Honig	1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm lang)
2 EL	Sesamöl	3 EL	Austernsauce (Oystersauce; Supermarkt oder Asienladen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser (à ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 17 g F, 20 g EW, 45 g KH

## Zubereitung

1. Pak Choi längs halbieren, vom Strunk befreien und waschen. Blätter samt Stielen quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen, den Pak Choi darin ca. 4 Min. zugedeckt andünsten. Abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Glasnudeln in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und ca. 10 Min. darin einweichen. Abgießen, zurück in die Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und ca. 1 Min. darin garen. Erneut abgießen und kalt abschrecken. Abtropfen lassen und nach Belieben mit einer Küchenschere kleiner schneiden.
3. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ca. 1 cm groß würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, von den Kernen und weißen Trennwänden befreien und fein würfeln. Garnelen abgießen und abtropfen lassen. Die Wasabi-Erdnüsse grob hacken.
4. Honig mit 2 EL heißem Wasser verrühren, bis er sich aufgelöst hat. Ingwer schälen und fein reiben, mit Sesamöl und Austernsauce zum Honig geben, alles glatt rühren.
5. Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander Glasnudeln, Mango, Garnelen, Chili und Pak Choi darüberschichten. Die Wasabi-Erdnüsse separat verpacken. Gläser verschließen, kühl stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Salatportion auf einen Teller stürzen und gut durchmischen. Den Glasnudelsalat bei Bedarf mit Sesamöl und Austernsauce abschmecken. Mit Wasabi-Erdnüssen bestreuen.