

Rezept

Glasnudelsalat mit Gemüse

Ein Rezept von Glasnudelsalat mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

200 g grüner Spargel (eher dünne Stangen)	1 dicke Möhre
2 Stangen Staudensellerie	2 EL neutrales Öl
Salz	1 milde rote Zwiebel
1 Stück Salatgurke (ca. 150 g)	1 Tomate
½ Bund Koriandergrün	50 g geröstete Erdnüsse
200 g Glasnudeln	1 Bio-Limette
2 EL Sojasauce	4 EL Gemüsebrühe
1 TL Ahornsirup	1 TL Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden, die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Möhre schälen, den Sellerie waschen und putzen, beides in Stifte schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse dazugeben, salzen und bei starker Hitze unter Rühren in 2 - 3 Minuten bissfest braten. Vom Herd nehmen.
3. Zwiebel schälen, vierteln, in feine Streifen schneiden. Gurke schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Tomate waschen und grob würfeln, dabei Stielansatz entfernen. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Erdnüsse ebenfalls fein hacken.
4. Wasser zum Kochen bringen. Die Glasnudeln damit übergießen und ca. 4 Minuten ziehen lassen, bis sie geschmeidig sind. Dann in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Küchenschere kleiner schneiden.
5. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben und ca. 3 EL Saft auspressen. Mit Sojasauce und Brühe, Ahornsirup, Salz und den Chiliflocken verrühren.
6. Die Zwiebel, die Gurke, die Tomate und den Koriander mit den Nudeln, dem gebratenen Gemüse und der Sauce vermischen. Salat abschmecken und mit den Erdnüssen bestreuen.