

Rezept

Glasnudelsalat mit Spitzkohl, Möhren und Koriander

Ein Rezept von Glasnudelsalat mit Spitzkohl, Möhren und Koriander, am 09.06.2026

Zutaten

50 g feine Glasnudeln (Asiamarkt)	200 g junger Spitzkohl
1 Möhre (100 g)	1 Stück Salatgurke (100 g)
Saft von 1 ½ Limetten (etwa 40 ml)	1 EL Ahornsirup (Reformhaus)
1 EL Leinöl	1 EL Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Prisen getrocknete Chiliflocken	1/2 Bund frischer Koriander
100 g Flusskrebsfleisch	Gemüsehobel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Glasnudeln nach Packungsanleitung garen. Sollte keine Zubereitungsart vermerkt sein, die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit reichlich kochendem Wasser übergießen, abdecken und 10 Min. quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Spitzkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Möhre unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und mit einem Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln. Junge Möhren müssen nicht geschält werden. Die Gurke waschen, das bittere Ende abschneiden und bis auf das Kerngehäuse fein hobeln. Spitzkohl, Möhre und Gurke in eine Salatschüssel geben.

3. Limettensaft, Ahornsirup, Leinöl und Rapsöl in einer Schüssel gut miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken pikant abschmecken.

4. Das Gemüse mit der Marinade beträufeln und mischen.

5. Den Koriander waschen, trocken schütteln und einige Zweige zur Dekoration beiseitelegen. Den Rest zusammen mit den Stielen fein schneiden. Flusskrebsfleisch kalt abbrausen und zum Abtropfen auf ein Küchenpapier geben. Glasnudeln in einem Sieb abtropfen lassen, mit einer Küchenschere kürzen und mit dem Flusskrebs unter den marinierten Salat geben. Den frischen Koriander unterrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Portionsweise auf Tellern oder in Schalen anrichten, mit Korianderzweigen garnieren und lauwarm servieren.