

## Rezept

# Glasnudelsalat mit Thunfisch

Ein Rezept von Glasnudelsalat mit Thunfisch, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>100 g</b> Glasnudeln (Asienladen)	<b>400 g</b> TK-Chinagemüse (Fertigprodukt)
<b>1</b> kleine frische rote Chilischote	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> walnussgroßes Stück frischer Ingwer	<b>4 EL</b> helle Sojasauce
<b>3 EL</b> milder Weißweinessig	<b>1/2 TL</b> Pfeffer
Salz	<b>2 EL</b> Öl
<b>1 Dose</b> naturell eingelegter Thunfisch (150 g)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Glasnudeln nach Packungsanweisung quellen lassen. Das unaufgetaute Chinagemüse mit 2 EL heißem Wasser erhitzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Gelegentlich umrühren.
2. Inzwischen die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen, den Knoblauch ebenfalls fein hacken. Den Ingwer fein reiben. Chili, Knoblauch und Ingwer in einer Schüssel mit der Sojasauce, dem Essig, dem Pfeffer und etwas Salz verrühren. Das Öl unterrühren.
3. Die Glasnudeln abgießen, abtropfen lassen, zu dem Chinagemüse geben. Alles bei starker Hitze ca. 1 Min. pfannenrühren. In einer Schüssel mit der Marinade mischen. Etwas abkühlen lassen. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Unter den Salat mischen.