

Rezept

Schneller Glasnudelsalat mit Bohnen

Ein Rezept von Schneller Glasnudelsalat mit Bohnen, am 18.12.2025

Zutaten

150 g	grüne Bohnen (tiefgekühlt)	Salz
100 g	Glasnudeln	1 Mini-Gurke (ca. 50 g)
2	Frühlingszwiebeln	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
2 EL	geröstete gesalzene Erdnusskerne	¼ Bund Koriander
3 EL	Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)	2 EL Gemüsebrühe
2 TL	Sesamöl	3 EL Sojasauce
½ TL	Sambal Oelek	½ TL flüssiger Honig
	Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat reichlich Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Bohnen darin in ca. 5 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Gurke schälen oder waschen. Erst längs in dünne Scheiben, dann die Scheiben in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Erdnusskerne mittelgroß hacken. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Für das Dressing den Limettensaft mit Gemüsebrühe (ersatzweise 2 EL Wasser), Sesamöl, Sojasauce, Sambal Oelek und Honig verrühren. Die Sauce mit Salz abschmecken.
4. Die Glasnudeln abtropfen lassen und mit der Küchenschere in kleinere Stücke schneiden. Glasnudeln mit Bohnen, Gurke, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Erdnüssen, Koriander und dem Dressing mischen. Den Glasnudelsalat mit Salz abschmecken. Dazu schmeckt Brot oder Krupuk (Krabbenbrot aus dem Asienladen).