

## Rezept

# Schneller Thai-Gemüsesalat süßsauer

Ein Rezept von Schneller Thai-Gemüsesalat süßsauer, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>120 g</b> breite Reismudeln	Salz
<b>2</b> Möhren	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>1/2</b> Salatgurke
<b>1 Dose</b> Ananasstücke (140 g Abtropfgewicht)	<b>5 EL</b> süßscharfe Chili-Sauce
<b>2 EL</b> helle Sojasauce	<b>4 EL</b> Limettensaft
<b>1 EL</b> Öl	<b>2 TL</b> Sesamöl
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm)
<b>1/2 Bund</b> Koriander	<b>50 g</b> geröstete gesalzene Erdnusskerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. Die Reismudeln nach Packungsangabe in Salzwasser einweichen bzw. kochen, in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und grob zerschneiden. Inzwischen das Gemüse putzen oder schälen und waschen. Die Möhren in feine Stifte, die Paprika in Streifen schneiden. Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Gurke längs halbieren, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Ananasstücke auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Chilisauce, Sojasauce, Limettensaft, Öl und Sesamöl in einer großen Schüssel gründlich verrühren. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und unterrühren. Reismudeln, Möhren, Paprika, Frühlingszwiebeln, Gurken und Ananas dazugeben und alles gut vermischen.
3. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Unter den Salat heben. Die Erdnüsse hacken und darüberstreuen.