Email: info@kluth-shop.de Tel: 04193 9662 0 Web: kluth-shop.de

Thai-Glasnudelsalat mit Zucchini

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Kalorien p.P.: 412 kcal

Zutaten

10 g frischer Koriander

4 EL Sesamöl

2 EL Sojasauce

1 EL Reisessig

1 EL Reissirup

1 Stück(e) Bio-Limette

60 g KLUTH Sonnenblumenkerne

30 g KLUTH Sesamsaat

1 Zucchini (ca. 300 g)

2 Möhren (ca. 200 g)

200 g Spitzkohl

1 Zehe(n) Knoblauch

15 g frischer Ingwer

1 rote Chilischote

40 g KLUTH Mango, ungeschwefelt

150 g Glasnudeln

Zubereitung

1. Für das Dressing Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Schale der Bio-Limette abreiben und die Limette auspressen.

2. Koriander mit Öl, Sojasauce, Essig, Sirup, Limettensaft und -schale verrühren. Dressing mit Sonnenblumenkernen und Sesamsaat vermengen.

3. Zucchini putzen und waschen. Zucchini zunächst längs in Scheiben, dann quer in Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Mangostreifen klein schneiden. Alles mit dem Dressing vermengen und 5 Minuten ziehen lassen.

4. Inzwischen Glasnudeln in kochendem Wasser 1–2 Minuten garen. Nudeln in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen. Glasnudeln zum Gemüse geben, vermengen und auf 4 Teller verteilen.