GLASNUDELSALAT MIT ALGEN UND SESAMDRESSING



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DEN SALAT

- 250 g Glasnudeln
- 1500 ml Wasser
- 1 TL Sesamöl
- 3 große Karotten
- 100 g ungesalzene Erdnüsse
- 20 g Wakame-Algen oder Algensalat
- 1000 ml Wasser

FÜR DAS DRESSING

- 2 EL Sesamöl
- 5 EL helle Sojasoße
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL Reisessig
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- ½ Bund Koriander
- ½ Bund Thai-Basilikum

AUSSERDEM

- 2 EL Sesam

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 215 kcal
- 5 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 29 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 25 Minuten

ZUBEREITUNG

1. 1500 ml Wasser aufkochen, die Glasnudeln zugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen, kalt abschrecken und gegebenenfalls mit einer Schere kürzen.
2. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen. Die Algen im kalten Wasser 5 Minuten einweichen, abgießen und vorsichtig mit den Karotten und den Erdnüssen unter die Glasnudeln mischen.
3. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Sesamöl, Sojasoße, Limettensaft und Reisessig in der Schüssel mit dem Schneebesen gut vermengen. Die Kräuter unter das Dressing rühren. Den Salat gut mit dem Dressing vermengen, im Kühlschrank mehrere Stunden durchziehen lassen.
4. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Salat vor dem Servieren mit dem gerösteten Sesam bestreuen.



Reiser Rät

Wer es schärfer mag, gibt noch etwas Chilisauce ins Dressing.