



Glasnudelsalat mit Sesamdressing

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Glasnudeln
200 g Brokkoli
100 g Zuckerschoten
2 Paprika, rot + gelb
1 rote Zwiebel
100 g Pilze
1 Möhre
Sesamöl zum Anbraten



Für das Dressing:

120 g Honig
3 EL Tahin (z.B. Sesammus von Dr. Goerg)
1 TL rote Currypaste
1 TL Ingwerpulver
1 EL brauner Zucker
100 g Sojasauce
50 g Apfelessig
2 EL Sesamöl
4 EL Sesam
1 TL Sambal Oelek (wer keine Schärfe mag, lässt es weg)
1 TL Salz
1 TL Currypulver (z.B. Curry Madras von Just Spices)

Ideen für deine Beilage:

Hähnchenbrustfilet (400 g), Tofu oder Spiegelei

Zubereitung:

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung garen und mit der Schere etwas zerkleinern.

Vom Brokkoli kleine Röschen abtrennen (Endgewicht der Röschen 200 g) und im Topf mit Wasser bedeckt für ca. 6-8 Min. blanchieren (das Wasser darf dabei nicht kochen, sonst verlieren die Röschen ihre schöne grüne Farbe).

Die Zuckerschoten in mundgerechte Rauten schneiden, die Paprikaschoten in lange, feine Streifen schneiden. Die Zwiebel halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde schneiden. Die Pilze vierteln und die Möhre in Stifte hobeln oder auch in feine Streifen schneiden. Das Gemüse nun sortenweise in der Pfanne mit etwas Sesamöl für je ca. 2 Min. bissfest garen. Brate die Pilze dabei zuletzt an, da diese deine Pfanne bräunen.

Für das Dressing alle Zutaten in einem kleinen Topf vermengen und kurz erwärmen.

Am Ende das Dressing mit den Glasnudeln und dem Gemüse vermengen.

Beilage:

Wer als Beilage noch Hähnchenbrust oder Tofu serviert, kann ca. 4 EL vom Dressing abnehmen und das Fleisch bzw. den Tofu damit marinieren. Speziell bei Tofu empfehle ich diesen einige Stunden zuvor oder über Nacht im Dressing Geschmack annehmen zu lassen. Das Fleisch/ Tofu vor dem Servieren in etwas Sesamöl kross anbraten.

Wer das Dressing für die Marinade vorab zubereitet, sollte dies vor dem Vermengen aller Zutaten nochmals kurz erwärmen, da es evtl. in kälterem Zustand aushärten kann.

Tipp:

Reste des Salates serviere ich gerne am Folgetag mit einem Spiegelei.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de