

Asiatischer Teriyaki-Glasnudel-Salat

Teriyaki-Glasnudel-Salat schmeckt lauwarm am besten. Glasnudeln, frisches Gemüse, Ingwer, Teriyaki- und Sojasauce und (wenn ihr wollt) veganes Hack. Eine super Sattmacher-Mahlzeit für warme Sommertage.

Vorbereitung 20 Min. · Kochzeit 20 Min. · Gesamtzeit 40 Min. · 4 Portionen

Zutaten

100 g Glasnudeln
400 g Hack (vegan oder Rind)
1 EL EL neutrales Öl
2-3 rote Paprika (gerne Spitzpaprika)
2-3 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 daumengroßes Stück Ingwer
5 EL Teriyaki-Sauce
6 EL Soja-Sauce
Saft von 1 Limette
1 EL Sesamöl
Salz
Pfeffer
Chili nach Geschmack
1 Bund frischer Koriander

Zubereitung

1. Gebt 100 g Glasnudeln in eine Schale und schüttet kochendes Wasser darüber. Lasst die Nudeln einfach darin gar ziehen und gießt sie nachher durch ein Sieb.
2. Schneidet 2-3 rote Paprika in feine Würfel und 2-3 Lauchzwiebeln in feine Ringe. Schält 1 Knoblauchzehe und 1 daumengroßes Stück Ingwer und hackt beides sehr fein (oder reibt es fein).
3. Gebt 1 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl) in eine hohe Pfanne und bratet darin 400 g Hack an. Gebt zuerst Ingwer und Knoblauch dazu und verrührt alles miteinander.
4. Dann wird das Ganze mit 5 EL Teriyaki-Sauce und 6 EL Soja-Sauce gewürzt und verrührt. Je nach Geschmack könnt ihr auch mehr nehmen oder später nochmal nachwürzen.
5. Jetzt kommen Paprika und Lauchzwiebeln in die Pfanne und werden für ein paar Minuten bei mittlerer Hitze mitgebraten.
6. Gießt die Glasnudeln ab und schneidet sie einfach mit einer Schere in kleinere Stücke. Gebt die Glasnudeln dann in die Pfanne und vermengt alles gut miteinander. Würzt den Salat mit Salz und Pfeffer und (je nach Geschmack) mit Chili.

- 7.** Geschmacklich abgerundet wird der Glasnudel-Salat jetzt mit dem Saft einer Limette und 1 EL Sesamöl.
- 8.** Zupft jetzt die Korianderblätter ab und hackt oder rupft sie klein. Gebt den Koriander zum Salat und verrührt alles gut miteinander.

Rezept von Hoffentlich schmeckt's · <https://www.hoffentlich-schmeckts.de/asiatischer-teriyaki-glasnudel-salat>