

Glasnudel-salat

Mit Hartmanns Chili-Pfeffer-Öl



Klingt gut?

Asiatischer Glasnudelsalat



Zutaten:

100 g	Glasnudeln
200 g	Karotten
1	rote Paprikaschote
2	Minigurken
3	Frühlingszwiebel
4 EL	Erdnüsse

Dressing:

1	Knoblauchzehe
3 EL	Sojasauce
1	Limette
2 EL	Vital-Salat-Öl
2 EL	Chili-Pfeffer-Öl
2 EL	Ahornsirup
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend abtropfen lassen und mit einer Küchenschere etwas kleiner schneiden.

Die Karotten schälen und raspeln. Die Paprikaschote in dünne Streifen, die Gurke in Scheiben und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Knoblauchzehe fein hacken und mit Sojasauce, Limettensaft, Öl und Ahornsirup zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen und kurz durchziehen lassen.



Mit Genuss gesünder leben.