



Glasnudelsalat mit Teriyaki-Tofu

mit Rotkohl und Soja-Ingwer-Dressing



20-30min



3-4 Personen

Heute geht's nach Thailand! Dieser nährnde Salat mit Glasnudeln ist dort in vielen Haushalten fester Bestandteil des Speiseplans. Klar, bei so leckeren, frischen Zutaten und der aromatischen Sauce - da ist der gute Geschmack vorprogrammiert! Die Thailänder nennen den Salat Yam Wun Sen, traditionell wird er mit Fleisch serviert. Aber auch vegan mit knusprigem Tofu, Karotten und Rotkohl ist er eine echte Wucht!

- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 Stück Ingwer
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Peperoni
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 400g geschnittener Rotkohl

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 655kcal, Fett 29.8g,
Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 20.8g



Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Teriyakisauce** mit dem **Ingwer** und dem **Tofu** vermengen und den **Tofu** in der **Würzsauce** ziehen lassen.



Die **Sojasauce** mit der **Sriracha-Sauce**, dem **Sesam**, 2EL Pflanzenöl und 1EL hellem Essig verrühren. Die **Erdnüsse** fein hacken.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



Die **Nudeln** mit dem **Rotkohl**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebelringen**, den **Erdnüssen**, der **½ des Korianders**, dem **Dressing** und der **Peperoni nach Geschmack** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



Den **Tofu mit möglichst wenig Würzsauce** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. goldbraun anbraten. Dann die **restliche Würzsauce** dazugeben, kurz erwärmen und den **Tofu** gut in der **Sauce** wenden. Den **Glasnudelsalat** auf Teller verteilen, den **Tofu** darauf anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.