



Glasnudelsalat mit Teriyaki-Tofu

mit Rotkohl und Soja-Sesam-Dressing



20-30min



2 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!

- 1 Packung Bio-Tofu ⁴
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Teriyakisauce ^{1,4}
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Karotte
- 10g Koriander
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Peperoni
- 50ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,3,4}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Sesam ³
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 1 Stück Rotkohl

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 706kcal, Fett 33.8g,
Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 20.9g



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 **½ des Soja-Sesam-Dressings** mit der **Sriracha-Sauce**, dem **Sesam**, 1EL Pflanzenöl und 1EL hellem Essig verrühren. Die **Erdnüsse** fein hacken.



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



Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit den **Nudeln**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebelringen**, den **Erdnüssen**, der **½ des Korianders**, dem **Dressing** und der **Peperoni nach Geschmack** vermengen. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Soja-Sesam-Dressing** 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 1EL 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.