



## Vietnamesischer Glasnudelsalat

mit Spargel und Tofu



20-30min



2 Personen

Heute zauberst du im Nu einen asiatischen Glasnudelsalat mit knackigen rohen Spargelstreifen und würzigen Tofustreifen. Frische Kräuter und Gurke, geröstete Erdnüsse und ein aromenstarkes Dressing aus Soja- und Sweet-Chili-Sauce mit Knoblauch und Limette ergänzen das lecker-leichte Mahl. Guten Appetit!



### Was du von uns bekommst

- 1 Packung weißer Spargel
- 1 Gurke
- 30g frische Minze, Koriander & Thai-Basilikum
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 3 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Tofu <sup>6</sup>
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 27.1g



#### 1. Gemüse vorbereiten

Den **Spargel** schälen und die hölzernen Enden abschneiden, dann schräg in möglichst feine Scheiben schneiden. Die **Gurke** schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen, dann schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Kräuter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



#### 4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und umrühren, dann den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



#### 2. Dressing vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



#### 3. Dressing anrühren

Die **Sojasauce** mit **1-2TL Limettenabrieb**, dem **Knoblauch** und der **Sweet-Chili-Sauce** zu einem **Dressing** verrühren.



#### 5. Tofu braten

Den **Tofu** in ca. 1cm dünne und 2-3cm lange Stücke schneiden. In einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. kross anbraten. Mit ca. **1/3 des Dressings** ablöschen, den **Tofu** gut mit dem **Dressing** verrühren und noch 1-2Min. bei mittlerer Hitze weiter braten.



#### 6. Salat fertigstellen

Die **Glasnudeln** mit dem **Spargel**, den **Gurken** und dem **restlichen Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit dem **Tofu** anrichten, mit den **Erdnüssen**, den **Kräutern** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.