



Vietnamesischer Glasnudelsalat

mit Spargel und Tofu



20-30min



3-4 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
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 3 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

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 578kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 69.6g, Eiweiß 22.7g



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 **Limetten** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Tofu braten

Den **Tofu** in ca. 1cm dünne und 2-3cm lange Stücke schneiden. In einer großen Pfanne mit 2-3EL 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.



3. Dressing anrühren

Die **Sojasauce** mit **2-3TL Limettenabrieb**, dem **Knoblauch** und der **Sweet-Chili-Sauce** zu einem **Dressing** verrühren.



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.