



Glasnudelsalat mit Teriyaki-Tofu

mit Rotkohl und Soja-Ingwer-Dressing



20-30min



3-4 Personen

Heute geht's nach Thailand! Dieser nährende 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Tofuwürfel ⁶
- 1 Stück Ingwer
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Peperoni
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 400g geschnittener Rotkohl

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 524kcal, Fett 18.1g, Kohlenhydrate 74.2g, Eiweiß 12.6g



1. Tofu vorbereiten

Die **Tofuwürfel** trocken tupfen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Teriyaki-Sauce** mit dem **Ingwer** und dem **Tofu** vermengen und den **Tofu** in der **Würzsauce** ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

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



3. Nudeln garen

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 sauberer Schere 1-2 Mal durchschneiden.



4. Dressing zubereiten

Die **Sojasauce** mit dem **Ahornsirup**, dem **Sesam**, 1-2EL Pflanzenöl und 1EL (helles) Essig verrühren. Die **Erdnüsse** fein hacken.



5. Salat mischen

Die **Nudeln** mit dem **Rotkohl**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebelringen**, den **Erdnüssen**, der **1/2 des Korianders**, dem **Dressing** und der **Peperoni nach Geschmack** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Tofu braten

Den **Tofu mit möglichst wenig Würzsauce** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. goldbraun anbraten. Dann die **restliche Würzsauce** dazugeben, kurz erwärmen und den **Tofu** gut in der **Sauce** wenden. Den **Tofu** auf dem **Glasnudelsalat** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.