



Glasnudel Bowl

So, liebe Freunde der gesunden Nahrungsaufnahme. Erst einmal will ich betonen, dass dieses Rezept meine spontane Einkaufseingebung an diesem Tag war. Bitte tauscht alles an Gemüse und Obst ganz nach eurem persönlichem verlangen aus und lasst eurer Kreativität freien Lauf!

Das wichtigste zuerst, die Glasnudeln. Dafür einen Topf mit ausreichend Wasser zum kochen bereitstellen. Bis das Wasser heiß genug ist und die Nudeln fertiggekocht, kann man nun das Dressing vorbereiten.

Dafür eine große Schüssel nehmen, Saft und Abrieb der Limette reingeben, den Ingwer schälen und winzig klein schneiden, sowie die zerquetschte Knoblauchzehe. Außerdem die Sriracha- und Sojasoße, Sesamöl, Agavendicksaft und Salz dazu geben und verrühren. Den Sesam in einer Pfanne rösten. $\frac{3}{4}$ davon zum Dressing geben, den Rest für's Topping übrig lassen.

Wenn die Glasnudeln fertig sind, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und in die Schüssel mit Dressing geben und vermengen.

Du brauchst (für 4-6 Portionen)

400g Glasnudeln

Öl zum braten (z.B. Erdnussöl)

Für das Dressing:

1 ½ EL. Sojasoße

1 Limette

1 TL. Agavendicksaft

1 EL Sesamöl

1 TL. Srirachasoße

Kleines Stück Ingwer

1 Zehe Knoblauch

Salz

Gemüse & Obst:

½ Zucchini

1 Karotte

1/2 Hokkaido Kürbis

2 Kräutersaitling

1 Pak Choi

1 Frühlingszwiebel

¼ Melone

½ Avocado

Topping:

1 EL Sesam

1 TL Schwarzkümmel

Cranberry

Erdnüsse

Nach Belieben: Chili & Koriander

Und nun, beginnt das große Schneiden.

Starte am besten mit der Karotte und Zucchini. Dies in feine, lange Streifen schneiden und kurz in etwas Öl anbraten. Danach die Melone, ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Diese kommen nun zu den Glasnudeln.

Als nächstes kümmern wir uns um das Gemüsetopping.

Alles waschen und in gewünschte Form schneiden. Ich persönlich mache das in meinem Video so:

- Kürbis in dünne Spalten, von beiden Seiten in Öl braten und Salzen (eine Prise Zucker zum karamellisieren ist auch super)
- Pak Choi der Länge nach halbieren (erst dann waschen) und ebenfalls in Spalten schneiden. Mit Öl anbraten, erst den unteren, weißen Teil, nach ein paar Minuten auch den oberen Grünen dazugeben. Mit Sojasoße, Sesam, Schwarzkümmel und Sesamöl würzen.
- Kräutersaitlinge in sechstel schneiden und mit etwas Öl anbraten, ein Prise Salz genügt als Würze.

Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und die Avocado halbieren und in Spalten schneiden.

Die Glasnudeln nun nochmal abschmecken und dann kann auch schon angerichtet werden.

Als Topping empfehle ich: Erdnuss, Cranberry, Sesam, Schwarzkümmel und evtl noch etwas Limettensaft und Sesamöl. Außerdem hervorragend passt dazu Koriander und Chili (wenn man mag).

Lasst eurer kulinarischen Fantasie freien Lauf!

Guten Appetit.

P.S.: ist dir das ganze geschribbel und gebrate zu blöd? Lade ein paar Freunde ein, gönnt euch ein erfrischendes Getränk und los geht's!

