

Glasnudelsalat

für 1 Person

Vorbereitungszeit

15 Minuten

Kochzeit

2 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.-

Nährwert pro Rezept

81 Kcal, 4 gFett, 8 g KH

Zutaten

- 60 g Glasnudeln **1** mit heissem Wasser überbrühen
5 Min. ziehen lassen
kalt abspülen und schneiden
- 15 g Asia-Frühlingszwiebeln, feine Rädchen
30 g Tomaten, würfeln
20 g Salatgurken, feine Streifen
30 g Karotten, feine Streifen
20 g Sojasprossen
1 cl kräftige Gemüsebouillon (RL Gewürz)
1 cl Sonnenblumenöl
2 ml Sesamöl
1 cl Sweet Chili Sauce
5 ml Limetten- oder Zitronensaft
Thai Wok (RL Gewürz)
Scharfmacher (RL Gewürz) **2** zugeben und vermischen
nach Belieben würzen
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe