

Glasnudelsalat I vegan

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 15 Min.

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Kochzeit: 7 Min.

100 g	Glasnudeln
1	rote Spitzparika
1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	kleine Chilischote
150 g	grüne Bohnen
250 g	Spitzkohlblätter
250 g	kleine grüne Bohnen
1	Aubergine (ca. 320 g)
4	Frühlingszwiebeln
1	Limette
1 Stück	Ingwer (2 cm)
2 TL	Bio-Kokosöl
1 TL	Bio Kokosblütensirup
5 EL	Wasser
4 TL	Sesamsaat
1 Bund	Koriander
	Salz
	Pfeffer

1

Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

2

Paprika halbieren, von den Samen befreien und in feine Streifen schneiden.

3

Zwiebel schälen, halbieren und der Länge nach in Scheiben schneiden.

4

Knoblauch schälen und klein schneiden.

5

Chilischote von den Samen befreien und klein schneiden.

6

Bohnen putzen und die Enden abschneiden. Die Bohnen in 3 Teile schneiden.

7

Aubergine klein Würfeln.

8

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden

9

Spitzkohlblätter in Rauten schneiden.

10

Das Kokosöl in einem Wok erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten und mit Kokosblütensirup karamellisieren.

11

Knoblauch, Kokosblütensirup und 1 Prise Salz dazugeben, umrühren.

12

Paprika, Aubergine, Bohnen, Frühlingszwiebeln, Spitzkohl, und Chilischote zugeben. Anbraten, mit frisch gepresstem Limettensaft ablöschen und für ca. 7 Minuten garen.

13

Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.

14

Cashewnüsse und Austernpilze zum Wokgemüse geben und kurz garen.

15

Gehackten Koriander unterheben und auf Tellern anrichten.

16

Sesam darüber streuen und servieren.



Tipp:

Dieser leckere Asia-Glasnudelsalat schmeckt warm oder kalt.