



## Thai Glasnudelsalat

Schritte: 9

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

10 Portionen

100 ml	Limettensaft	50 ml	Sojasauce
100 ml	Goma Sesamdressing	40 ml	Bio Kokosblüten Süße
3-5 g	Sambal Oelek	1 Bund	Lauchzwiebeln frisch
15 g	Knoblauch frisch	50 ml	Sesamöl
500 g	Glasnudeln lang Lungkou	300 g	Avocado Hass frisch
300 g	grüne Bohnen TK	250 g	Rispen Kirschtomaten frisch
300 g	Karotten frisch	300 g	Schlangengurke frisch
2 Stk.	Mango frisch	50 g	Erdnüsse
50 g	Kokos-Chips	40 g	Koriander frisch
200 g	No Salmon Sashimi	200 g	Salat Mizuna frisch

### Zubereitung

#### Zubereitung

1. Limettensaft, Sojasauce, Sesamdressing, Kokosblütensüße und Sambal Oelek verrühren.
2. Fein geschnittene Lauchzwiebeln und sehr fein geschnittenen Knoblauch zugeben und vermengen.
3. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 2-3 Minuten quellen lassen, danach abgießen und bereitstellen.
4. Grüne Bohnen garen, abkühlen, schräg in Rauten schneiden. Karotten grob raspeln oder schräg in Streifen schneiden. Gurke in Streifen schneiden. Mango schälen, entkernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Kirschtomaten halbieren. Avocadofruchtfleisch aus der Schale nehmen und in Spalten schneiden.
5. Gemüse-Fruchtmischung und gegarte Glasnudeln mit dem vorbereiteten Dressing marinieren. Mizunasalat erst kurz vor dem Anrichten marinieren.
6. Geröstete Erdnüsse grob hacken und mit den Kokoschips mischen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Stiele klein schneiden und unter die
7. Gemüse Mischung geben.
8. No Salmon Sashimi auftauen lassen und mit scharfem Messer in dünne Scheiben schneiden.
9. Glasnudel-Gemüsesalat zuerst in eine Bowl anrichten, mit No Salmon Sashimi belegen, mit Erdnuss-Kokos-Mischung bestreuen, mit Koriander und Mizunasalat vollenden und servieren.

#### Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

## UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

### **Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken**

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

## WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

---

Thai Glasnudelsalat

Stand 22.12.2022