

ASIATISCHE GLASNUDEL-BOWL MIT ERDBEEREN

Zutaten:

Für 2 Portionen:

Zutaten
Für den Salat:
100 g Glasnudeln
2 Minigurken
2 Lauchzwiebeln
200 g Erdbeeren
1 Avocado

Für das Dressing:
1/2 rote Chili-Schote
3 EL Reisessig (Alternativ je 1,5 EL Apfelessig/Wasser)
1 EL Zucker
1/4 TL Meersalz
1,5 EL helle Miso Paste (Alternativ Sojasauce)
3 EL geröstetes Sesamöl
4 EL Olivenöl

Zum Garnieren:
2 EL Erdnüsse
1 EL schwarzer Sesam
1/4 Bund Koriander

Zubereitung:

Die Gurken waschen und mit dem Sparschäler der Länge nach in feine Scheiben hobeln. Die Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und halbieren. Die Avocado in Scheiben schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

Für das Dressing, die Chili-Schote entkernen und klein hacken. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verquirlen.

Die Glasnudeln in einer großen Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Min. quellen lassen. In einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen. Einen Teil des Dressings mit den Nudeln vermengen.

Die Glasnudeln in zwei Schalen geben. Mit Avocado, Gurke, Lauchzwiebeln und Erdbeeren anrichten und das restliche Dressing darüber geben. Mit Sesam, Erdnüssen und Koriander garnieren.