

Glasnudelsalat mit Tofu

So holen Sie sich den Asientrend in die Küche: Der pikante Glasnudelsalat ist schnell gemacht, die Zutaten gibt es das ganze Jahr über. Wer es schärfer mag, legt noch etwas Chili nach.

Zutaten

Für vier Personen

SALAT

- 100 g Glasnudeln
- 6 getrocknete Mu-err-Pilze
- 2 Esslöffel Öl
- 30 g ungesalzene Erdnusskerne
- 150 g Tofu
- 2 Esslöffel helle Sojasauce
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 kleine Stangen Staudensellerie
- 1 Bund Koriander

MARINADE

- 4 Esslöffel Limetten- oder Zitronensaft
- 4–5 Esslöffel Sojasauce
- 1–2 Chilischoten
- 1 Prise Zucker



FOTOS: NICOLE FORTIN

Zubereitung

- ▶ Kochendes Wasser über die Trockenpilze gießen, nach 10 Minuten in Streifen schneiden.
- ▶ Glasnudeln 2 Minuten in kochendes Wasser geben, abgießen und auf etwa 6 Zentimeter Länge schneiden,
- ▶ Die Erdnüsse etwas zerkleinern, kurz in Öl anbraten.
- ▶ Tofu krümeln und mit Sojasauce begießen. Danach mit den Erdnüssen kurz anbraten und abkühlen lassen.
- ▶ Lauchzwiebeln und Stangensellerie in schmale Streifen schneiden, zu den Glasnudeln geben. Koriander waschen und hacken.
- ▶ Die Chilischoten in feine Scheiben schneiden, eventuell vorher halbieren und entkernen.
- ▶ Die Zutaten für die Marinade verquirlen, eventuell etwas Wasser hinzufügen, gut mit dem Salat mischen und mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen.
- ▶ Ungesalzene Erdnüsse bekommt man als Ganzes mit Schale.
- ▶ Die Glasnudeln mit einem Messer auf einem Brett zerschneiden. Eine gute Alternative: die Küchenschere.
- ▶ Wer den Salat etwas lieblicher – aber weniger asiatisch – mag, kann anstelle des Stangenselleries einen Apfel in feine Streifen schneiden.
- ▶ Optimal ist Sellerie aus dem Asienladen. Die Alternative: junge helle Stangen aus dem Supermarkt.
- ▶ Etwas exklusiver und intensiver, aber nicht überall zu kaufen: Fischsauce statt Sojasauce zur Marinade.
- ▶ Stellen Sie für Asienfans Extraschüsselchen mit Koriander und mit sehr scharfer Chilmarinade neben den Salat.
- ▶ Wer Tofu nicht schätzt: Kochen Sie ersatzweise 250 Gramm gekrümeltes Schweinemett 10 Minuten in heißem Wasser.
- ▶ Der Salat schmeckt auch pur ohne Tofu.

Nährwert

Eine Portion enthält:

Eiweiß: 8 g

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 23 g

Ballaststoffe: 2 g

Kilojoule/Kilokalorien:

1 010/242

Küchentipps

- ▶ An frischem Koriander scheiden sich die Geister. Wegen seines Beigeschmacks heißt er auch Seifenkraut. Wer den Geschmack nicht mag, kann auf Petersilie ausweichen.

Stichwort Gesundheit: Ein guter Ersatz für Eiweiß aus Fleisch ist pflanzliches Eiweiß aus Tofu. Es enthält Aminosäuren in besonders günstiger Zusammensetzung. Außerdem stecken im Tofu natürliche Phytoöstrogene.