

Rezept für asiatisch angehauchten Salat im Glas

Zutaten

für circa 500 Milliliter

- 50 g Glasnudeln
- eine kleine Karotte
- 1/2 Paprika
- 30 g Rotkraut
- 1/4 Gurke
- eine Handvoll Erdnüsse (geröstet, ungesalzen)



Zubereitung

1. Die Glasnudeln in einen Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen. So lange im heißen Wasser ziehen lassen, bis sie weich sind, also etwa fünf Minuten.
2. Die Karotte schälen und - ebenso wie die Gurke und den Paprika - in dünne Streifen schneiden. Anschließend das Rotkraut mit einem Küchenhobel raspeln.
3. Die Nudeln aus dem Wasser holen und in einem separaten Gefäß oder auf einem Teller einige Minuten abkühlen lassen. Anschließend die Nudeln als Erstes ins Glas geben und nach Belieben die restlichen Zutaten ins Glas schichten. Zum Schluss den Salat mit ein paar Erdnüssen garnieren.
4. Das Glas gut zuschrauben und bis zur Mitnahme im Kühlschrank aufbewahren.

Salatdressing: Zutaten und Zubereitung

- 50 g Erdnussmus
 - 2 EL Sojasauce
 - 1 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft)
 - 1 EL Sesamöl
 - 1 Zehe Knoblauch
 - den Saft von 1/2 Limette
 - bei Bedarf etwas Wasser
1. Die Knoblauchzehe schälen und pressen.
 2. Den Knoblauch mit der Erdnussbutter, dem Wasser, dem Sesamöl, der Sojasauce, dem Limettensaft und dem Ahornsirup in einen Mixer geben. Die Zutaten so lange mixen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben, um die perfekte Konsistenz zu erzielen.