



REZEPT-TIPP

# Glasnudelsalat mit Teriyaki-Tofu



Fotos: Pum – stock.adobe.com, Figge

## Zutaten für 2–3 Personen:

- 200 g Glasnudeln
- 200 g Tofu
- Ein daumengroßes Stück Ingwer
- 100 ml Teriyaki-Sauce
- 2 Karotten
- 300 g Rotkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Peperoni
- 30 g Erdnüsse, geröstet
- Ein kleiner Bund frischer Koriander
- 1 EL Sesam (rösten für mehr Aroma)
- 100 ml Sojasauce
- 2 TL Sriracha-Sauce (oder eine andere Hot-Sauce)
- 3 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Essig
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

Den Ingwer schälen und fein reiben. Tofu in Würfeln schneiden, mit der Teriyaki-Sauce und dem Ingwer vermengen und ziehen lassen.

Die Karotten schälen und grob raspeln. Den Rotkohl möglichst hauchdünn schneiden. Die Lauchzwiebeln und die Peperoni (für weniger Schärfe die Kerne entfernen) in feine Ringe schneiden. Den Koriander und die Erdnüsse hacken.

Die Glasnudeln in heißem Wasser circa sechs Minuten ziehen lassen (siehe Packungsangaben), in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Nudeln mit einer Schere durchschneiden.

Für das Dressing die Sojasauce mit der Sriracha-Sauce (genau Menge je nach Schärfewunsch), drei Esslöffeln Sonnenblumenöl, zwei Esslöffeln Essig und einem Esslöffel Sesam verrühren.

Die Nudeln mit dem Rotkohl, den Karotten, Lauchzwiebeln und Peperoni, der Hälfte des Korianders und den Erdnüssen vermischen. Mit dem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Tofu mit nur wenig von der Teriyaki-Ingwer-Sauce in der Pfanne goldbraun braten. Dann die restliche Sauce hinzufügen und kurz erwärmen. Den Tofu gut in der Sauce wenden.

Den Glasnudelsalat auf den Teller geben, den Tofu darauf anrichten und mit dem restlichen Koriander garnieren.

(Als Fleisch-Variante: Tofu gegen Hähnchen ersetzen)