

Glasnudelsalat



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	269 kcal
Kohlenhydrate:	21 g
Eiweiss:	10 g
Fett:	16 g
Zeitaufwand:	25 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Cashewnüsse in einer beschichteten Bratpfanne langsam ohne Öl rösten.

Schritt 2:

Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergossen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

Schritt 3:

Inzwischen die Bundzwiebel und Stangensellerie in feine Ringe schneiden. Die Sellerieblätter grob hacken. Tomate in feine Würfel schneiden. Chinakohl längs halbieren und dann in Streifen schneiden.

Schritt 4:

Nudelwasser abgiessen und die Reissnudeln wieder in die Schüssel geben. Cashewnüsse und restliches Gemüse dazugeben und vermischen und dann auf einem Teller schön anrichten.

Schritt 5:

Limettensaft und das Öl in einer Schale vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann über den Salat träufeln.



Zutaten für 1 Portion:

- 25 g Cashewnüsse
- 50 g Glasnudeln oder Reissnudeln
- 1 Stk Bundzwiebel
- 1 Stk Stangensellerie mit Blätter
- 1 Stk Tomate
- 2 Blatt Chinakohl
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL Sonnen- oder Rapsöl