

Glasnudelsalat mit Rotkraut, Mango und Garnelen

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

120 g Glasnudeln
1 kleiner Kopf Rotkohl
3 Frühlingszwiebeln
1/4 Bund Koriander
1 Prise(n) Salz
1 Mango
200 g Garnelen
2 Esslöffel Olivenöl
75 g Erdnüsse

Für das Dressing

1 Limette (ausgepresster Saft)
1 Orange (ausgepresster Saft)
1 Stück Ingwer
1/2 Knoblauchzehe
2 Teelöffel Reisweinessig
4 Teelöffel Sesamöl
6 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Teelöffel Honig

Mit diesem Salat lacht dir die Sonne entgegen. Und nimmst dich auf eine lilafarbene Wiese mit - natürlich nur im übertragenen Sinne. Das Gelb von Mango, das Lila von

Rotkraut und das Grün von Koriander und Lauchzwiebeln verwandeln sich auf deinem Teller mit Glasnudeln und Garnelen zu einem farbenfrohen Abendspaziergang im Sommer.

- 1 -

Glasnudeln nach Packungsanleitung weich kochen und abschrecken.

- 2 -

Rotkraut waschen, halbieren und äußere Blätter sowie Strunk entfernen. Mit einem Messer in dünne Streifen schneiden, leicht salzen.

- 3 -

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Koriander grob hacken. Mango schälen und würfeln.

- 4 -

Für das Dressing Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit restlichen Zutaten mischen. Über die Glasnudeln geben und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

- 5 -

Erdnüsse ohne Fett anrösten, beiseitestellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen glasig braten.

- 6 -

Glasnudeln mit Koriander, Mango, Rotkohl und Lauchzwiebeln mischen. Garnelen und Erdnüsse darauf verteilen.

Glasnudelsalat mit Rotkraut, Mango und Garnelen