

# Glasnudelsalat

## Einfacher Glasnudelsalat mit frischem Gemüse

Heute gibt es ein einfaches Rezept für asiatischen Glasnudelsalat mit frischem Gemüse. Als Liebhaber der asiatischen Küche muss ich zugeben, das ich mit Glasnudeln irgendwie nicht viel anfangen kann. Ich weiß auch gar nicht genau woran das liegt, aber Ramen Nudeln sind mir definitiv lieber. Bei unserem letzten Trip nach Las Palmas, hatte ich in einem der asiatischen Supermärkte aber einfach mal ein paar Glasnudeln mitgenommen und musste diese nun auch verarbeiten. Der Nudelsalat ist wirklich fix zubereitet und geschmacklich mal was ganz anderes. Die Kombination aus den Nudeln und dem frischem Gemüse hat mir richtig gut gefallen.

Für den Salat habe ich ganz normale Glasnudeln verwendet. Ich bin mir aber sicher, das man genauso gut auch Reis- oder Ramen Nudeln verwenden kann. Beim Gemüse hatte ich mich für Gurke, Karotten und Lauchzwiebeln entschieden. Hier kann man aber sicherlich auch gut anderes Gemüse nehmen und so ein bisschen variieren. Das selbstgemachte Chili Öl ist mega lecker. Den Chinesischen Essig könnt ihr auch gut durch dunklen Balsamico Essig ersetzen. Natürlich kann man auch fertiges Chili Öl kaufen, so macht der Glasnudelsalat noch weniger Arbeit.

---

---

## **Asiatischer Nudelsalat mit Glasnudeln, Karotten, Gurke & Lauchzwiebeln**

Für den Glasnudelsalat zuerst die Glasnudeln für etwa 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Nudel abgießen, ins kochende Wasser geben und für 1-2 köcheln lassen. Anschließend abgießen und direkt in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben. Danach abgießen und abtropfen lassen. Gurke und Karotte schälen und in dünne Stifte schneiden. Lauchzwiebel gründlich putzen und in feine Ringe schneiden.

Für die Sauce das Öl stark erhitzen. Die restlichen Zutaten für die Sauce in eine kleine Schüssel geben, mit dem heißen Öl übergießen und gut verrühren. Die Glasnudeln zusammen mit dem Gemüse und der Sauce in eine Schüssel geben und alles gut vermengen.

---

---



WMF Gourmet Salatschüsseln



Leifheit Salatschleuder



Öl Sprayer



WMF Taverno Salatschüssel Set

---

**DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN**

---

**HIER FINDEST DU LECKERE PASTA REZEPT-IDEEN**

---

---

---