



Bunter Glasnudelsalat mit Bulgogi-Schweinestreifen

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Sojasauce	2 EL
Zuckerrübensirup	2 EL
Karotten	2 St.
Salatgurken	1 St.
Spitzpaprika	2 St.
Salz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Peperoni Mix	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Glasnudeln	300 g
Öl	2 EL
Chili, gemahlen	

Zubereitung

1. Limette halbieren und Saft auspressen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Limettensaft, Sojasauce und 1 EL Zuckerrübensirup marinieren.
2. Karotten und Gurke waschen, Karotten schälen und beides grob in eine Schüssel raspeln. Spitzpaprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel Gemüse kräftig salzen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. Grüne Teile zu dem Gemüse geben. Peperoni waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.
4. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Glasnudeln in das kochende Salzwasser geben und auf niedriger Stufe ca. 4 Min. ziehen lassen. 1 Tasse Kochwasser abschöpfen, Glasnudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 2 Min. anbraten. Herd auf kleine Stufe stellen, Marinade und weiße Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und ca. 1 Min. aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen.
6. In der Pfanne restliche Sojasauce, restlichen Zuckerrübensirup, 2 EL Limettensaft, 6 EL Kochwasser und Chili verrühren. Gemüse mit ausgetretenem Saft und Glasnudeln in die Pfanne geben. Alles vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Glasnudelsalat auf Tellern anrichten mit Koriander garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Stiele des Korianders kannst du mitverwenden. Schneide hierfür die Stiele in feine Ringe und mische sie mit unter den Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	8 g