



Asiatischer Glasnudel - Kraut - Salat

- **Küche:** Asiatisch
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " " });
```

Einmal etwas Anderes im Salat - Einerlei, mit fruchtiger, pikant - scharfer fernöstliche Note

Zutaten

- 1/2 kleiner Spitzkohl - oder Weißkohlkopf ohne Strunk, geputzt, gewaschen, in feinen Streifen gehobelt
- 1 vollreife, aber noch feste Mango, geschält, entkernt, in Würfeln
- Etwas rote Chilischote, entkernt in hauchdünnen Streifen
- 100 g Glasnudeln
- 2 El Sonnenblumenöl
- 3 El Sesamöl
- 2-3 El Reisessig
- Saft und Abrieb 1/2 Zitrone
- 1-2 El Sweet - Chili - Soße
- 1 - 2 El Sojasoße
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, etwas Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, ca. 5 min. ziehen - einweichen, auf einem Küchensieb kalt abspülen.

Schritt2

Beide Ölsorten mit dem Essig, Sweet - Chili - Soße, Sojasoße, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einem herzhaften Dressing verrühren. Zum Kohl geben, gut kneten oder mengen.

Schritt3

Die Mangowürfel mit dem Zitronensaft und Abrieb marinieren, unter den Kohl heben und die

Glasnudeln und Chilistreifen vermengen. Nachschmecken, ca. 30 min. durchziehen, marinieren lassen.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** mango, spitzkohl, unter 30 min., Weißkohl, zitrone

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asiatischer-glasnudel-kraut-salat/>