



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipp
Foto © Andres Feusi



Salat

Glasnudelsalat

Zutaten

Für 4 Personen

200 g Glasnudeln
120 g Poulet
1 Stk. Karotte
1 Stk. Zucchini
1 Stk. Rote Peperoni
2 Stk. Knoblauchzehen
wenig frischer Chili
wenig frischer Koriander
wenig Sweet-Chili-Sauce
wenig Sojasauce

Weiter passende Zutaten:

- Shitake-Pilze
- Limonenfilets
- Cashew-Nüsse
- Algen
- Sesamkerne

Zubereitung

1. Wasser kochen und in einer Schüssel über die Glasnudeln giessen. Glasnudeln für ca. 5 Minuten im heissen Wasser lassen und dann mit kaltem Wasser abkühlen.
2. Knoblauch und Chili fein schneiden.
3. Poulet, Karotte, Zucchini und Peperoni in Streifen schneiden, wenig salzen und in der Pfanne zusammen mit dem Knoblauch und Chili auf allen Seiten anbraten.
4. Koriander fein schneiden.
5. Alles in einer Schüssel untereinander mischen und mit Sweet Chili und Sojasauce abschmecken.
6. Nach Belieben mit anderen Zutaten anreichern.