Glasnudelsalat mit Erdnuss-Limetten-Dressing

Leichter, würziger Nudelsalat mit knackigem Gemüse und cremigem Erdnussdressing - perfekt zum Mitnehmen. Bei Salaten lebt alles vom Kontrast: etwas Frisches, etwas Sättigendes, eine cremige oder knackige Komponente und ein Dressing mit genug Säure, Salz und Würze. Das Gericht ist für 4–6 Personen ausgelegt und funktioniert sowohl frisch zubereitet als auch als Meal-Prep. Für die beste Textur knackige und cremige Komponenten erst kurz vor dem Essen zusammenbringen. Für Meal-Prep lassen sich die festen Bestandteile gut vorbereiten. Dressing, Kräuter und knusprige Komponenten kommen idealerweise erst kurz vor dem Essen dazu.

4–6 Portionen | 25 Min. | 12 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 200 g Glasnudeln
- 1 grosse Karotte (feine Streifen)
- 1 rote Paprika (feine Streifen)
- 200 g Edamame (TK, vorgekocht)
- 3 Frühlingszwiebeln (Ringe)
- 3 EL Erdnussmus
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung

01 Glasnudeln nach Packungsangabe garen, kalt abschrecken.

02 Karotte, Paprika und Frühlingszwiebeln vorbereiten; Edamame auftauen.

03 Dressing aus Erdnussmus, Limettensaft, Sojasauce und Ahornsirup glattrühren.

04 Alles in einer Schüssel mischen und 10 Min. ziehen lassen.