



Rezept online aufrufen

Funtschosa

Glasnudelsalat, super fürs Buffet

Die Glasnudeln 10 min in kaltem Wasser einlegen. Wenn sie dann weich sind, kann man sie mit der Schere in 5 cm lange Stücke schneiden. Dann eine Minute, nicht länger, in siedend heißes Wasser legen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.

Die Reihenfolge jetzt ist sehr wichtig, nur dann schmeckt es richtig gut:

Das Fleisch klein schneiden. In einer heißen und großen Pfanne mit Öl kurz anbraten, dann das Gemüse dazugeben und etwa 5 min mit anbraten.

In einem Schälchen die Sojasauce mit dem Tomatenmark, dem Essig, etwas Wasser, Salz und Pfeffer verrühren, in die Pfanne gießen und gut verrühren. Den Herd etwas kleiner stellen und 10-15 min köcheln lassen. Falls es etwas zu trocken erscheint, etwas Wasser nachgießen, aber bitte aufpassen, dass keine Suppe entsteht. Erst am Ende den Knoblauch dazugeben und nur kurz mit anbraten.

Den Pfanneninhalt mischt man nun mit den Glasnudeln. Obwohl es warm schon so toll riecht und schmeckt, sollte man sich etwas gedulden, denn meiner Meinung nach schmeckt dieser Glasnudelsalat kalt am besten. Er ist gut vorzubereiten und hält sich gut 3 Tage im Kühlschrank.

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit	ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal



Zutaten für 4 Portionen:

1 Pck.	Glasnudeln
300 g	Rindfleisch, oder Putenfleisch
1 m.-große	Zwiebel(n), klein gewürfelt
1 m.-große	Karotte(n), klein geraspelt
1 kleine	Aubergine(n), klein gewürfelt
1 kleine	Zucchini
1 Zehe/n	Knoblauch, gepresst
4 EL	Sojasauce
1 TL	Essig -Essenz
etwas	Tomatenmark
etwas	Salz und Pfeffer

Rezept von: OhCinderella