asiatischer Glasnudelsalat mit Hackfleisch

Besonders für warme Tage ist dieser Salat eine leichte Mahlzeit. Die verwendeten Zutaten sorgen dabei für ein tolles Geschmackserlebnis. Genau wie es bei „Pi mal Butter“ beschrieben wurde !



Die Zutaten habe ich so übernommen nur die Zubereitung etwas verändert.

Für ca. 4 Portionen :

250 gr. Glasnudeln

5 EL Olivenöl

500 gr. Rindergehacktes

2 Knoblauchzehen, gepresst

4 TL Garam Masala (z.B. von Schuhbeck)

2 gehäufte TL geriebener, frischer Ingwer

3 TL Zucker

1 Bund Frühlingszwiebeln

5 EL frischer Limettensaft

3 – 4 EL Fischsauce (Thai)

1 – 2 Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

Salz, Pfeffer

frischer Koriander, nur die abgezupften Blätter

Zunächst habe ich eine Marinade hergestellt :

Dafür den Limettensaft mit Salz und Zucker verrühren bis sich alles aufgelöst hat. Fischsauce und 4 EL Olivenöl einrühren. Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen. Zur Seite stellen.

Das Bund Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Dabei den weißen Anteil von dem grünen Anteil trennen.

Wasser zum Kochen bringen und die Glasnudeln darin ca. 4 – 5 Minuten ziehen lassen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einer Schere grob die Nudelnester zerschneiden.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Rindergehacktes zugeben und krümelig braten. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Glasnudeln mit der Marinade übergießen und gut vermengen. Frühlingszwiebeln (grünen Teil) unterheben. Hackfleischmasse gründlich untermengen.

Mit frischen Korinaderblättern bestreuen und servieren.

Ich persönlich mag frischen Koriander sehr gerne und hebe reichlich davon direkt unter.

Wer den Geschmack nicht mag, läßt ihn einfach weg. Der Salat ist auch so sehr lecker.

Dieser Salat schmeckt warm und kalt.



Als Hauptmahlzeit reicht diese Menge für Zwei.

Ansonsten ist es eine tolle Vorspeise z.B. für ein asiatisches Menü.

Druckversion : asiatischer Glasnudelsalat mit Hackfleisch