



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Asiatischer (Glasnudel-)Salat mit gebratenem Gemüse

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 782 kcal

Zutaten

100 g Glasnudeln

300 g Spargel oder Zucchini

150 g Karotten

150 g Grünsalat (Rucola, Feldsalat, Eisberg, etc.)

150 g Paprika

2 Teelöffel Sesam

1 Handvoll Nüsse (Erdnüsse, Cashew, Mandeln, Walnüsse etc.)

1 Teelöffel Rote Currypaste

1 Teelöffel Miso-Paste

3 Teelöffel Sojasauce

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Honig (Manuka Honig für extra karamelligen Geschmack)

2 Teelöffel Tahin (Sesammus)

60 ml Olivenöl

Zubereitung

1.

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 10–20 Minuten ziehen lassen.

2.

In der Zwischenzeit beim Spargel die holzigen Stile entfernen, in Stücke schneiden und in etwas Olivenöl ca. 10–12 Minuten auf niedriger Stufe in der Pfanne braten.

Falls stattdessen Zucchini verwendet werden, diese gut waschen, in Stücke schneiden und in etwas Olivenöl ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe in der Pfanne braten.

3.

Währenddessen die Karotten waschen und raspeln, Grünsalat klein schneiden, waschen und schleudern und die Paprika in Ringe oder Stücke schneiden.

4.

Die Glasnudeln innerhalb der Ziehzeit einmal umrühren bzw. auflockern und ggf. mit einer Schere in kleinere, mundgerechte Portionen schneiden.

Tipp: Glasnudeln sind meistens sehr lange, was bei einigen Gerichten dem Mundgefühl abträglich sein kann oder den Verzehr erschwert. Daher empfehle ich diese nach dem Einweichen oder auch noch im Wasser mit einer Schere beliebig kleinzuschneiden. Brechen in trockenem Zustand lassen sich die Nudeln leider nur schwer und vom Schneiden im trockenen Zustand kann ich aus eigener Erfahrung nur abraten, dabei werden die kleinen Nudeln zu wahren Geschossen in der Küche.

5.

Beim Spargel bzw. Zucchini regelmäßig umrühren bzw. wenden nicht vergessen.

6. Für das Dressing:

Die rote Currypaste, Miso-Paste, Sojasauce, Tahin (Sesammus), Salz und Honig in einen Messbecher geben, bis zur 100 ml Marke mit Olivenöl auffüllen und gut verrühren.

7.

Den Sesam optional flocken bzw. quetschen oder zermahlen und die Nüsse hacken oder häckseln.

8.

Dann die Glasnudeln abseihen und alle kalten Zutaten auf zwei Salatschüsseln oder tiefe Teller verteilen.

9.

Das Dressing darüber gießen und alles gut vermengen.

10.

Zum Schluss dann noch den gebratenen Spargel oder die Zucchini obendrauf geben und fertig. Guten Appetit!

Wie kannst du das Rezept variieren?

Der asiatisch inspirierte Glasnudelsalat lebt von seiner Vielseitigkeit und lässt sich je nach Saison, Geschmack oder Vorratsschrank flexibel abwandeln. Den Kern des Ganzen bildet eindeutig das Dressing mit seinem frischen, umami Geschmack. Daher kannst du eigentlich mit jedem Gemüse, das du gerade auf Vorrat hast oder Saison hat, eine Variation erstellen.

Schon alleine der Grünsalat kann mit jungen Spinatblättern oder Wildkräutern ergänzt werden. Sehr lecker wird der Salat ebenfalls mit geriebener Gurke, gebratenen grünen Bohnen, aber auch mit gebratenen Zucchini, Champignons oder Pak Choi. Ebenfalls kann jede Art von Kohl fein gerieben eingearbeitet werden und Sprossen verleihen sowieso jedem Salat den extra Nährstoffkick.

Glasnudeln bilden eine leichte, glutenfreie Basis und nehmen Aromen besonders gut auf. Wer es herzhafter mag, ergänzt gebratene Pilze, Hanfsamen, weiße Bohnen oder Edamame, während sich für eine schärfere Variante zusätzliche Currypaste oder frischer Chili oder Chiliflocken anbietet. Auch bei den Nüssen ist Abwechslung erwünscht: Erdnüsse, Cashewkerne, Mandeln oder Walnüsse verändern Textur und Aroma des Salats deutlich.

Du kannst den Salat aber auch ohne Glasnudeln und dafür z. B. mit mehr Gemüse, Hühnerbrust- oder Rinderstreifen, Fisch, Tofu (noch besser fermentierter Tofu, also Tempeh), Eiern oder Garnelen

zubereiten. Oder natürlich mit einer Kombination dieser Zutaten.

Aber auch zum Grillen mit Fleisch oder Gemüse sowie als Gemüse-Dipp bietet sich dieses asiatische Dressing an.

Auch lässt sich durch die Sojasauce und den intensiven Geschmack des Dressings ein Teil des Olivenöls ganz wunderbar dezent mit einem guten Fischöl ersetzen, für das extra an Omega-3.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Beim Blick auf die Zutaten zeigt sich, dass der Glasnudelsalat nicht nur geschmacklich, sondern auch ernährungsphysiologisch ausgewogen ist. **Glasnudeln** liefern vor allem leicht verfügbare Kohlenhydrate und sind besonders gut verdaulich. Sie enthalten kaum Fett und Eiweiß, dienen jedoch als ideale Träger für Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Dressing.

Spargel oder Zucchini bringen Kalium, Folsäure und antioxidative Pflanzenstoffe ein. **Spargel** ist zudem bekannt für seinen Gehalt an Asparagin, das den Flüssigkeitshaushalt unterstützt, während **Zucchini** durch Vitamin B6 und Magnesium zur normalen Nervenfunktion beiträgt.

Karotten liefern reichlich Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, das eine zentrale Rolle für Sehkraft, Hautgesundheit und das Immunsystem spielt.

Paprika ergänzt das Gericht mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt, der zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt und die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln verbessert.

Grünsalat wie Rucola, Feldsalat oder Eisberg liefert je nach Sorte Bitterstoffe, Folsäure und Vitamin K, das für die Blutgerinnung und Knochengesundheit relevant ist. Rucola enthält zusätzlich Senfölglykoside, die antioxidativ wirken können.

Sesam und Tahin sind wertvolle Quellen für Calcium, Magnesium und Eisen. Diese Mineralstoffe unterstützen Knochenstabilität, Muskelfunktion und den Energiestoffwechsel. Zudem enthalten sie Sesamin, ein sekundärer Pflanzenstoff mit antioxidativen Eigenschaften.

Nüsse wie [Erdnüsse, Cashewkerne, Mandeln oder Walnüsse](#) liefern ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E sowie B-Vitamine. Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress, während die enthaltenen Fette entzündungshemmend wirken können.

Rote **Currypaste** steuert Capsaicinoide und ätherische Gewürzstoffe bei, die die Durchblutung anregen und den Stoffwechsel leicht stimulieren. **Miso-Paste** liefert durch die Fermentation kleine Mengen B-Vitamine sowie Umami-stoffe, die den Geschmack vertiefen. **Sojasauce** enthält Spurenelemente wie Mangan und unterstützt durch ihre salzige Komponente die Mineralstoffzufuhr.

Manuka-Honig, bringt neben natürlicher Süße geringe Mengen an Mineralstoffen und bioaktive Verbindungen mit, die antioxidativ wirken können.

Olivenöl liefert einfach ungesättigte Fettsäuren und Polyphenole, die nachweislich zur Herz-Kreislauf-Gesundheit beitragen. Salz rundet nicht nur den Geschmack ab, sondern ist essenziell für den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt.

Gemeinsam ergeben diese Zutaten ein Gericht, das Energie liefert, Mikronährstoffe kombiniert und den Körper auf vielfältige Weise unterstützt.

Was ist mein Fazit?

Im Fazit ist dieser Glasnudelsalat ein ausgewogenes Gericht, das Leichtigkeit mit aromatischer Tiefe verbindet. Er eignet sich sowohl als sättigende Hauptmahlzeit als auch als raffinierte Beilage, lässt sich gut vorbereiten und passt sich mühelos unterschiedlichen Ernährungsstilen an. Die Kombination aus frischem Gemüse, nussigen Komponenten und würzigem Dressing macht ihn abwechslungsreich, bekömmlich und alltagstauglich zugleich.

Seite 6

Die asiatische bzw. asiatisch angehauchte Küche bietet somit tolle Möglichkeiten und lässt sich in

spannenden Kreationen in den Speiseplan integrieren. Gerade für Salate bietet dieses Dressing eine schöne Alternative zu Joghurtdressing oder Essig und Öl und bringt somit mehr Abwechslung auf den Teller.

Der Kreativität, den Varianten und Einsatzmöglichkeiten sind aber keine Grenzen gesetzt.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela