



Glasnudelsalat mit vegetarischen Frikadellen

Zubereitung

1. Möhren schälen und in feine Streifen (Julienne) schneiden. Möhren und Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und 3-4 Minuten ziehen lassen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Ananas in Stücke schneiden. Zu den Glasnudeln geben. Ingwer schälen und fein reiben. Chili putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Ingwer, Chili, Limettenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Agavendicksaft abschmecken. Sesam- und Sonnenblumenöl darunter schlagen. Dressing mit den vorhandenen Salatzutaten mischen, kalt stellen und durchziehen lassen.
3. Währenddessen Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen. Abkühlen lassen und fein hacken.
4. Korianderblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Erdnüsse und Koriander zum Salat geben und unterheben.
5. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und vegetarische Frikadellen darin von beiden Seiten 5-6 Minuten goldbraun braten. Salat und Frikadellen anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 60 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 2 Möhren
- 200 g Glasnudeln
- 250 g frische Ananas
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 1-2 rote Chilischoten
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
- Saft von 2 Limetten
- Salz
- etwas Agavendicksaft
- 2 EL Sesamöl
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 40 g gesalzene Erdnüsse
- 1 Bund Koriander
- 3 EL Rapsöl
- 2 Packungen Vegetarische Mühlen Frikadellen

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 3.305 kJ | 790 kcal

Eiweiß: 17 g

Fett: 51 g

Kohlenhydrate: 66 g