

Fruchtiger Glasnudel-Salat mit Gambas

Für 4 Personen

Für den Salat:

200 g Gambas (TK)	150 g Glasnudeln	200 g grünen Spargel
4 Frühlingszwiebeln	100 g kleine Champignons	3 Knoblauchzehen
1 /2 vollreife Mango	1 Handvoll Erdbeeren	3 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Dressing:

5 EL helle Sojasauce	4 EL Weißweinessig	1/2 TL geriebener Ingwer
2 EL Mango-Chutney	1 EL Kristallzucker	3 Msp. Chilipulver

Salat:

Die Gambas in einem Sieb auftauen lassen, anschließend unter fließendem Wasser abbrausen und gut trocken tupfen.

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Die Glasnudeln hineingeben, nach 1 Minute abgießen. Die Glasnudeln sofort unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und vollständig abkühlen lassen.

Den Spargel schälen, das untere Ende abschneiden und die Stangen in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons mit einem trockenen Tuch putzen und halbieren oder vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Kern schneiden. Die Erdbeeren waschen den Strunk entfernen und vierteln.

Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse und die Gambas darin bei starker Hitze 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Zum Schluss die Mango und die Erdbeeren untermengen.

Dressing:

Die Sojasauce, den Weißweinessig, den frisch geriebenen Ingwer, das Mango-Chutney, den Zucker und das Chilipulver in eine Schüssel geben und verrühren.

Dieses Dressing über das Gemüse geben und alles noch einmal aufkochen. Die Glasnudeln untermengen und gut durchschwenken. Anrichten Den Glasnudelsalat auf 4 große Schalen verteilen und lauwarm servieren

Christian Henze am 13. April 2018