

## Glasnudelsalat „Lilawunder“

*Das benötigt Ihr für vier Portionen...*

1/8 Rotkohl  
200 g Glasnudeln  
1 EL Sesamsaat  
3 EL Erdnüsse  
2 Möhren  
1 reife Mango  
1 Chilischote (Schärfe nach Belieben)  
4 Zweige frisches Koriandergrün, wahlweise glatte Petersilie

### Für das Dressing:

1 rote Zwiebel  
2 EL Öl nach Belieben, z.B. Sesam- oder Rapsöl  
1 Knoblauchzehe  
ein daumengroßes Stück Ingwer  
1TL Bio-Limettenabrieb  
1 EL brauner Zucker  
6 EL Sojasauce  
2 EL Wasser  
Sambal Oelek

### So wird's gemacht:

- Rotkohl in feine Streifen schneiden und in einen großen Topf mit Wasser geben, einmal aufkochen lassen, sodass das Wasser schön blau wird. Rotkohl mit einem Sieb oder einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und nun die Glasnudeln ins Wasser geben und nach Packungsanleitung garen.
- Nudeln anschließend abgießen, aber nicht abschrecken, da sie sonst einen Teil der Farbe wieder verlieren. Die Nudeln sind jetzt dunkel lila, fast blau. Nudeln und Kohl abkühlen lassen.
- Sesam und Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann beiseitestellen und abkühlen lassen.
- **Für das Dressing** die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- Ingwer fein reiben.
- Öl in der Pfanne warm werden lassen und die Zwiebelstreifen kurz darin anschwitzen.

- Knoblauch kleinschneiden oder pressen und zusammen mit dem Ingwer und dem Limettenabrieb hinzugeben und ein bis zwei Minuten mitbraten.
- Wenn die Zwiebelstreifen glasig werden, Zucker darüber streuen und alles karamellisieren.
- Mit Sojasauce und Wasser ablöschen, gut verrühren und alles noch einmal kurz aufbrodeln lassen. Sauce vom Herd nehmen und in eine Schale füllen. Mit Sambal Oelek und Salz nach Eurem Geschmack würzen.
- Möhre und Mango schälen und in feine Streifen schneiden.
- Frühlingszwiebeln und Chilischote waschen und in hauchdünne Ringe schneiden.

***So sieht das Ganze am Ende aus:***

- Nudeln mit Möhren, Chili, Rotkohl, Frühlingszwiebel und der Mango mischen, mit dem Dressing marinieren und auf Tellern oder in einer Schale anrichten. Mit Erdnüssen und Sesam sowie frischem Koriander oder glatter Petersilie bestreuen.

**Mein Tipp:** Wer es etwas handlicher mag, kann die Mischung ohne Dressing auch in Reispapier rollen und als Sommerrolle essen. Das Dressing dient hier als leckerer Dip.

**Wenn Ihr es lieber PINK mögt:** Die Nudeln mit **Limettensaft** beträufelt, dann wird die Farbe heller!