



# Pinker Winter-Glasnudelsalat

mit Wirsing & Tempeh



Zutaten für 2 Personen:

- Glasnudeln** Zunächst die Rote Bete schälen, dann die Schale mit Salz und 1 Liter kochendem Wasser aufgießen. Mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.
- 1 Packung Glasnudeln
  - 1 Rote Bete
  - 1/2 TL Salz
- Soße** Die Möhren und den Wirsing, waschen. Die Pilze mit einem sauberen Tuch putzen. Den Wirsing halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Enden der Möhren abschneiden und die Möhren in Streifen schneiden (ich habe einen Spiralschäler verwendet). Das trockene Ende der Pilze abschneiden und die Pilze vierteln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Tempeh in Streifen schneiden.
- 1 TL Kumin-Mischung
  - 3 EL Zitronensaft
  - 2 EL Reisessig
  - 2 EL Sesamöl
  - 4 EL Sojasoße
  - 1 Prise Chili
- 1 Stück frischer Ingwer In einer Pfanne (wer hat kann eine Wok-Pfanne verwenden) das Öl erhitzen und darin zunächst den Knoblauch andünsten. Nach kurzem Anbraten die Pilze zugeben. Im nächsten Schritt den Wirsing und die Möhren in die Pfanne geben.
- 2 EL Ahornsirup
  - etwas Pfeffer
  - schwarzer Sesam
  - Öl zum an Anbraten
- 1 Bund frischer Koriander Die Zutaten für die Soße vermischen. Die Rote Bete- Schale aus dem eingefärbten Wasser nehmen und das Wasser mit den Glasnudeln 4 Minuten aufkochen. Anschließend abgießen, abschrecken, mit dem Dressing und dem Gemüse mischen. Den Glasnudelsalat auf Teller geben und mit Sesam und frischem Koriander garnieren.
- außerdem**
- 1 kl. Wirsing
  - 100 g Steinchampignons
  - 3 Möhren
  - 1 Packung Tempeh
  - 1 Knoblauchzehe