

Glasnudel-Salat mit Tofu

Für vier Personen:

Salat:

100 g Glasnudeln	6 getrocknete Muerr-Pilze	2 El Öl
30 g ungesalzene Erdnusskerne	150 g Tofu	2 El helle Sojasauce
4 Lauchzwiebeln	2 kleine Stangen Staudensellerie	1 Bund Koriander

Marinade:

4 El Limettensaft	45 El Sojasauce	12 Chilischoten
1 Prise Zucker		

Kochendes Wasser über die Trockenpilze gießen, nach 10 Minuten in Streifen schneiden. Glasnudeln 2 Minuten in kochendes Wasser geben, abgießen und auf etwa 6 Zentimeter Länge schneiden,

Die Erdnüsse etwas zerkleinern, kurz in Öl anbraten.

Tofu krümeln und mit Sojasauce begießen. Danach mit den Erdnüssen kurz anbraten und abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln und Stangensellerie in schmale Streifen schneiden, zu den Glasnudeln geben. Koriander waschen und hacken.

Die Chilischoten in feine Scheiben schneiden, eventuell vorher halbieren und entkernen.

Die Zutaten für die Marinade verquirlen, eventuell etwas Wasser hinzufügen, gut mit dem Salat mischen und mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Tipps:

An frischem Koriander scheiden sich die Geister. Wegen seines Beigeschmacks heißt er auch Seifenkraut. Wer den Geschmack nicht mag, kann auf Petersilie ausweichen.

Ungesalzene Erdnüsse bekommt man als Ganzes mit Schale.

Die Glasnudeln mit einem Messer auf einem Brett zerschneiden. Eine gute Alternative: die Küchenschere.

Wer den Salat etwas lieblicher aber weniger asiatisch mag, kann anstelle des Stangenselleries einen Apfel in feine Streifen schneiden.

Optimal ist Sellerie aus dem Asienladen. Die Alternative: junge helle Stangen aus dem Supermarkt.

Etwas exklusiver und intensiver, aber nicht überall zu kaufen: Fischsauce statt Sojasauce zur Marinade.

Stellen Sie für Asienfans Extraschüsselchen mit Koriander und mit sehr scharfer Chilimarinade neben den Salat.

Wer Tofu nicht schätzt: Kochen Sie ersatzweise 250 Gramm gekrümelttes Schweinemett 10 Minuten in heißem Wasser.

Der Salat schmeckt auch pur ohne Tofu.

test März 2001