



[www.BEPABio.ch](http://www.BEPABio.ch)



# Warmer Glasnudelsalat mit Pak Choi

Rezepte von BEPA Bio



## Zutatenliste (4 Portionen):

2 Pak Choi, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 200 g Champignons, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 kleiner Broccoli, 1 Packung Glasnudel, 1 Schote Chilli (Je nach gewünschter Schärfe), 2 Karotten, 1 bisschen Koriander, Senfkörner, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, Nach Wunsch 2 EL Erdnussmus, 1 EL Sojasauce, 1 EL Zitronensaft

## Zubereitung:

1. Den Pak Choi waschen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten und den Brokkoli waschen. Die Röschen vom Brokkoli abzupfen, die Karotten in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Die Gewürze dazugeben und mitbraten.
2. Währenddessen die Paprika in Würfel schneiden und die Frühlingszwiebeln in Ringe. Die Chilischoten klein schneiden.
3. In einem Wasserkocher Wasser erhitzen und in einer Schüssel die Glasnudeln mit dem heißen Wasser übergießen und kurz ziehen lassen, bis die Nudeln durch sind. In einer Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen.
4. Wer zum Glasnudelsalat noch ein Dressing möchte, aus Erdnussmus, Sojasauce und Zitronensaft herstellen und über die Nudeln geben.

Viele weitere tolle  
Rezeptideen finden Sie auf  
[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch)  
Guten Appetit

