



Rezept Telegraph # 32

Koreanischer Glasnudelsalat mit Gambas, feinem Gemüse und Streifen von gebackenem Ei

Zutaten:

4 Gambas küchenfertig, 10g getrocknete Shiitake Pilze, 1 Knoblauchzehe, 6 EL Sojasauce, 1 TL Zucker, 6 EL Sesamöl, 4 EL Asia-Sweet-Chilli-Sauce, 2 Eier, 200 g Babyspinat, 150g Glasnudeln, 1 Frühlingszwiebel, 1 Zwiebel, 5 weiße Champignons, 1 Karotte, 1/2rote Paprikaschote, 1 Limette, 1 Zweig Minze, 20 g Koriander, 1 EL gerösteter Sesam, Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Für die Gamba- Marinade:

Die Shiitake-Pilze 30 Minuten in warmen Wasser einweichen.

Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Shiitake in feine Würfel schneiden.

Shiitake, Gambas, Knoblauch, 1 TL Zucker, 2 EL Sojasauce, 1 TL Sesamöl in einer Schale gründlich vermischen und abgedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Eier in einer Schale aufschlagen, mit Salz & Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit 1 EL ÖL erhitzen und die Eier zu einem dünnen Omelett backen. Anschließend aufrollen und in dünne Streifen schneiden.

Den Spinat waschen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Spinat

30 Sekunden blanchieren, herausnehmen, mit kaltem Wasser abbrausen, ausdrücken und grob hacken.

Den Spinat zusammen mit 1 EL Sojasauce und 1 TL Sesamöl in einer großen Schüssel vermischen.

Die Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Mit einer Küchenschere einige Male zerschneiden. So lassen sie sich später besser essen. Die Nudeln in die Schüssel mit dem Spinat geben. 1-2 EL Sojasauce, 1 TL Sesamöl und eine Prise Zucker hinzufügen und alles gut vermischen.

Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Röllchen schneiden.

Die Zwiebel schälen und in dünne Halbringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Karotte schälen und in Julienne (Streifen) schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in 5 mm breite Stifte schneiden. Die Kräuter fein hacken.

1 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Karotten, Zwiebel hineingeben und für 2 Minuten anbraten. Anschließend die Paprika hinzugeben und weiter braten. Zum Schluß die Champignons und Frühlingszwiebeln hinzugeben. Weitere 1-2 Minuten anbraten, das Gemüse sollte noch bissfest sein.

Das Gemüse etwas auskühlen lassen und zu den Nudeln geben.

Den Glasnudelsalat mit etwas Sojasauce, Saft von einer Limette, Kräutern, Zucker, Salz, Pfeffer, Sesamöl und Sweet-Chilly-Sauce abschmecken

2 EL Öl erneut in einer Pfanne erhitzen.

Die Gambas mit der Marinade hineingeben und anbraten, so dass sie im Kern noch glasig sind.

Glasnudelsalat auf einem Teller anrichten, Gambas und Omelettstreifen darauf setzen mit den gerösteten Sesam bestreuen und servieren.