

Yum Woon Sen: Thailändischer Glasnudelsalat

Gesamtzeit **30 min Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.161 kJ / 277 kcal

Fett: **10,8 g** Eiweiß: **12,8 g**
Kohlenhydrate: **32,6 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Hähnchen- oder Schweinehackfleisch
50 g	Glasnudeln aus Mungobohnen
60 g	rote Zwiebel
60 g	Stangensellerie
60 g	Champignons
6	Kirschtomaten
3	Zweige Koriander
0,25	rote Chilischote
4 EL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
3 EL	Fischsauce
1 l	Wasser

ZUBEREITUNG

Schritt 1

50 g Glasnudeln aus Mungobohnen - **60 g** rote Zwiebel - **60 g** Stangensellerie - **60 g** Champignons - **6** Kirschtomaten - **3** Zweige Koriander - **0,25** rote Chilischote

Glasnudeln in lauwarmem Wasser einweichen, bis sie weich sind. Zwiebel in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Stangensellerie von Fäden befreien und schräg in ca. 3 mm dicke Streifen schneiden. Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten horizontal halbieren. Koriander grob hacken. Chilischote in dünne Ringe schneiden.

Schritt 2

4 EL Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **3 EL** Fischsauce

In einer großen Schüssel Kikkoman Ponzu Zitrone und Fischsauce vermengen. Die Chili hinzufügen und gut vermischen. Beiseitestellen.

Schritt 3

1 l Wasser - **100 g** Hähnchen- oder Schweinehackfleisch

Wasser zum Kochen bringen. Hackfleisch hinzufügen und unter Rühren mit einem Löffel oder einem Pfannenwender zerpfücken. Wenn es gar ist, das Fleisch abseihen und sofort zum Dressing geben. Den Schaum vom Kochwasser entfernen und die eingeweichten Nudeln ca. 4 Minuten darin garen, damit sie den herzhaften Fleischgeschmack aufnehmen können. Ca. 1 Minute vor Ende der Garzeit die Pilze hinzufügen und ca. 15 Sekunden vor dem Garzeitende die Zwiebel zugeben, um sie zu blanchieren. Alles

abgießen.

Schritt 4

Die Nudel-Pilz-Mischung zum Fleisch in die Schüssel geben, solange die Zutaten noch warm sind. Den Sellerie und die Kirschtomaten hinzufügen und alles gut vermengen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können, oder nach Belieben sofort servieren: Auf einer Platte anrichten und mit dem Koriander garnieren.