

# 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)

<b>100 g</b>	Poulet- oder Schweinhackfleisch
<b>50 g</b>	Glasnudeln aus Mungobohnen
<b>60 g</b>	rote Zwiebel
<b>60 g</b>	Stangensellerie
<b>60 g</b>	Champignons
<b>6</b>	Cherrytomaten
<b>3</b>	Zweige Koriander
<b>0.25</b>	rote Chilischote
<b>4 EL</b>	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
<b>3 EL</b>	Fischsauce
<b>1 l</b>	Wasser

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**50 g** Glasnudeln aus Mungobohnen - **60 g** rote  
Zwiebel - **60 g** Stangensellerie - **60 g** Champignons  
- **6** Cherrytomaten - **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.  
Cherrytomaten 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** Poulet- oder  
Schweinhackfleisch

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 Cherrytomaten 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.