

# Glasnudel-Erdnuss-Edamame-Salat mit Tofu



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

## Zutaten

(Für 2 Personen als Hauptgericht  
oder für 4 Personen als Beilage)

### Für den Salat

100 g Glasnudeln  
300 g TK-Edamame  
4 Frühlingszwiebeln  
30 g Erdnüsse  
1 Avocado  
1 Gurke  
1 Prise Chiliflocken  
1 EL weißer Sesam  
2 EL schwarzer Sesam  
2 EL Sesamöl  
1 ½ EL Ahornsirup  
2 EL Mirin (oder Apfelessig)  
Saft von 1 Limette  
Salz  
Koriander (optional)

### Für die Tofu Marinade

200 g fester weißer Tofu  
½ Saft einer Limette  
2 EL Sojasauce  
1 EL Sesamöl  
½ TL Knoblauch (frisch oder Pulver)  
½ TL Chiliflocken  
1 EL Mirin

## So funktioniert's

### Glasnudel-Erdnuss-Edamame Salat

1. Tofu in Würfel schneiden, in eine Schale geben und mit Limette, Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch, Chilli und Mirin vermengen.
2. Die Schale mit dem marinierten Tofu beiseitestellen und mit dem Salat beginnen. Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen und kalt abschrecken. Dann mit einer Schere mehrfach durchschneiden und beiseitestellen.
3. Edamame in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen. 2 bis 3 Minuten blanchieren, dann abgießen. Alternativ die Edamame über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
4. Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden. Gurke waschen und in Würfeln schneiden.
5. In einer großen Schüssel die Edamame mit den Frühlingszwiebeln, den Gurken und den Erdnüssen vermengen.
6. Sesamöl, Ahornsirup, Mirin, Limettensaft, Chiliflocken, Sesamsamen und eine gute Prise Salz dazugeben. Alles gut vermischen.

**Food Facts Tipp** Proteine sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl und kurbeln den Stoffwechsel an. Deshalb können eiweißreiche Gerichte auch beim Abnehmen helfen.



7. Dann die Avocado schälen, entsteinen und in 1 cm große Würfel schneiden.
8. Avocadowürfel und Glasnudeln unterheben und das Dressing dazugeben.
9. Vor dem Anrichten alles noch einmal gut durchmischen.
10. Zum Schluss den Salat mit gehacktem Koriander und ein paar grob gehackten Erdnüssen garnieren.

#### **Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht**

Proteine sind der Grundbaustein aller menschlichen Zellen. Wir benötigen sie für den Aufbau und die Reparatur von Zellen. Sie sind aber auch wichtig für ein starkes Immunsystem, die Muskelkontraktion und als Transportmittel für Sauerstoff und Fette.

Man geht davon aus, dass der Mensch zu etwa 15 Prozent aus Proteinen besteht. Mehr als 40 Prozent davon befinden sich allein in den Muskeln.

Dieses Gericht enthält 162g Protein.

