

# GLASNUDELSALAT MIT KIWIFRUIT UND ERDNUSSSSAUCE



# GLASNUDELSALAT MIT KIWI UND ERDNUSSSAUCE

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Zespri™ Green Kiwis
- 100 g Glasnudeln
- 2 EL feine Erdnussbutter, ersatzweise Tahin
- 20 g frischer Ingwer, fein gerieben
- 3 EL helle Sojasauce
- 2 EL Ahornsirup
- 50 ml kochend heißes Wasser
- Saft einer Limette
- 1 gelbe Paprika
- 1 große Karotte
- 4 Blätter Spitzkohl
- 1 Handvoll Thaibasilikum
- 2 EL süße Chilisauce

1. Glasnudeln in eine Schüssel gießen und mit kochendem Wasser übergießen. 10 Min. ziehen lassen.
2. Für das Dressing Erdnussbutter mit Ingwer, Sojasauce und Ahornsirup in eine Schüssel geben. 100 ml Wasser zum Kochen bringen und mit einem Schneebesen einrühren. Limettensaft zufügen und die Sauce evtl. noch mit etwas Sojasauce, Limettensaft oder Ahornsirup abschmecken.
3. Kiwis schälen und vierteln, die Viertel in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Stiel und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Stifte schneiden. Karotte schälen und in hauchdünne, ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Spitzkohlblätter waschen, trockenschleudern und in dünne Streifen schneiden. Thaibasilikum waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
4. Zwei Meal-Prep-Gläser mit allen Zutaten befüllen, dabei mit der Erdnusssauce und den Glasnudeln beginnen, dann die restlichen Zutaten in die Gläser schichten. Gläser verschließen und kurz vor dem Anrichten auf den Kopf stellen, so dass sich die Erdnusssauce besser verteilt.
5. Süße Chilisauce dazu reichen.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 454 kcal / Kohlenhydrate 72 g / Fett 11 g / Protein 8 g

[WWW.ZESPRI.COM](http://WWW.ZESPRI.COM)