Pikanter Glasnudelsalat mit Mango & Rind

Heute gibt es einen köstlichen pikanten Glasnudelsalat, der ursprünglich aus Resten entstanden ist. Neulich hatte ich mir im Restaurant ein halbes Hirschrückensteak einpacken lassen, weil ich nicht so viel Fleisch auf einmal essen kann. Eine reife Mango musste dringend geschlachtet werden und eine lange angebrochene Packung Glasnudeln lag noch im Vorratsregal. Im Kühlschrank fand ich Fenchel mit etwas Grün und frischen Ingwer habe ich immer im Regal liegen.
Geboren war der pikante Glasnudelsalat mit Mango & Rind. Ja, Rind, denn der Prototyp des Salats war neulich so schnell aufgefuttert, dass ich ihn nicht fotografieren konnte. Also gab es ihn heute noch mal mit Rindfleisch, da ich hier noch keine Quelle für Wildfleisch ausfindig machen konnte.

Pikanter Glasnudelsalat mit Mango & Rind

Natürlich könnt ihr auch Hirsch, Reh oder Geflügel nehmen, das passt ebenso gut. Und bei den frischen Zutaten könnt ihr auch Staudensellerie oder glatte Petersilie statt Koriander verwenden, denn bei letzterem scheiden sich ja die Geister.
Der Salat ist auch prima, um ihn unter der Woche zur Arbeit mitzunehmen. Bereitet ihn am Sonntag zu, dann kann er über Nacht durchziehen und am Montag schnappt ihr euch die Dose und habt etwas Leichtes und Leckeres dabei.

Für 2-4 Personen:

Ca. 150 g Glasnudeln
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 große rote Chilischote (mild)
300 g Rindfleisch (alternativ Hühnchen oder auch Wild)
1 große reife Mango
Ca. 50 g Fenchelstangen (mit Grün)
4 EL Weißweinessig
2 EL Apfelessig
4 EL Sesamöl (oder Oliven- bzw. Rapsöl)
1 TL Agavendicksaft, flüssiger Honig oder Ahornsirup
4 EL Sojasauce
Scharfe Chiliflocken oder -sauce nach Belieben
Salz, Pfeffer
Frischer Koriander (alternativ glatte Petersilie)

Das Fleisch in der Pfanne auf beiden Seiten kräftig anbraten (Rind und Wild darf innen rosig bleiben, Geflügel ganz durchbraten), mit Salz und Pfeffer (oder etwas Sojasauce) würzen, beiseite stellen und etwas ruhen lassen.
Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Den Fenchel waschen und in feine Scheiben schneiden, das Grün hacken. Die Mango schälen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben und in einen Shaker für Salatsauce geben (ein Schraubglas tut es auch). Den Knoblauch grob schälen und durch die Presse in das Gefäß zum Ingwer geben. Die Chilischote waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in den Saucenshaker geben. Essig, Öl, Sojasauce, Süße und nach Belieben noch etwas Schärfe zufügen und alles zu einer Sauce verrühren/schütteln. Das Fleisch (quer zur Faser) in feine Streifen oder Scheiben schneiden.
Die Glasnudeln in einen Topf legen und mit heißem Wasser übergießen. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen, dann abgießen.
Alle Zutaten und die Sauce zu den Nudeln geben und umrühren. Kräftig mit Pfeffer würzen und mit Salz (oder Sojasauce) abschmecken.
Frischen Koriander hacken und untermischen, einige Blätter im Ganzen über den Salat streuen.
Lauwarm servieren oder gut durchgezogen am nächsten Tag genießen.

Pikanter Glasnudelsalat mit Mango & Rind

Habt ein schönes und entspanntes Wochenende und lasst euch bei dem Wind nicht weg wehen!
Eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email