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.



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.



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

Green Lunchbowl mit Glasnudeln und Grillkäse (Werbung)



Heute gibt es etwas Sommerlich-leichtes mit viel Gemüse. Ein bisschen was Herzhaftes muss natürlich auch dabei sein und da ich Grillkäse sehr liebe, habe ich mich sehr über die Anfrage, ob ich den neuen Grillkäse von Hochland testen möchte, gefreut.
Grillkäse ist für mich eine leckere Alternative zu Tofu oder ähnlichen Produkten, die man häufig zu asiatischen Gerichten oder eben solchen Lunchbowls, wie man heutzutage die leichten und gesunden Mittagessen nennt. Zurzeit mag ich Glasnudeln sehr gerne, da sie leichter sind als „normale“ Pasta und man Reste auch wunderbar als Salat kalt essen kann. Da hat man dann gleich den Lunch für den kommenden Tag… =) Den Grillkäse von Hochland gibt es in zwei Sorten, nämlich klassisch und mit Kräutern der Provence. Da ich natürlich total neugierig war,

habe ich gleich beide Sorten für unser Mittagessen ausprobiert. Die mit Kräutern fand ich zwar nicht so ganz passend für dieses Gericht, aber zum Grillen statt Fleisch oder zu einer Ratatouille kann ich mir diese Sorte bestens vorstellen.
Generell hat mich dieser Käse sehr überzeugt. Er lässt sich außen knusprig goldbraun braten und innen schmilzt er, so dass man, nicht wie bei anderen Sorten, keinen durch und durch festen Käse mit diesem quietschigen Kaugefühl hat. Als ich von dem schmelzenden Kern las, befürchtete ich schon, dass Schmelzsalze enthalten sein könnten, die ich nicht so mag. Jedoch wurde ich positiv überrascht, als ich die recht kurze Zutatenauflistung las – die keine Schmelzsalze enthält. Natürlich ist das Geschmackssache mit diesen Dingen, aber mir ist so etwas wichtig. Umso schöner, dass ich mir diesen Käse nun zukünftig auch mal kaufen kann – was ich tun werde, denn er schmeckt sehr lecker!



Für die Lunchbowl habe ich grünes und knackiges Gemüse genommen, man kann aber eigentlich verwenden, was man selbst am liebsten mag. Eine Art geschmacksgebende „Soße“ für die Glasnudeln ist sinnvoll, wobei notfalls sogar nur blanchiertes Gemüse mit gutem Olivenöl schmecken würde.
Das Gericht schmeckt (vom Käse abgesehen) auch kalt wunderbar und bei Sommerhitze, wie wir sie gerade haben, ist es sogar

angenehmer, wenn nicht alles total heiß ist.

Man lernt ja nie aus…
Meine Packung Glasnudeln enthielt 250g – viel zu viel für zwei Personen. Anfangs wollte ich die Menge halbieren und versuchte, den Packen auseinander zu brechen… ziehen… schneiden und drehen…mit mehr als mäßigem Erfolg. Das Ende vom Lied war, dass ich Glasnudelfragmente in der gesamten Küche und auf der kompletten Arbeitsfläche verteilt hatte – das Gros der Nudeln jedoch immer noch nicht halbiert war. Schlussendlich gab ich es auf und machte die gesamte Menge, man kann ja wie gesagt Salat aus den Resten zaubern. =)
Fazit: Ihr findet die Packung zu groß für euer Glasnudelvorhaben und wollt sie teilen? Tut es nicht. Kalkuliert die Reste mit ein.





Für 2 Portionen:
1 kleiner Brokkoli
2 Handvoll grüne Buschbohnen
1 rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln
2-3 EL Olivenöl
etwas Wasser
1 TL Gemüsebrühpulver
1 Schuss Weißwein

2 Tomaten
1 Packung Reisnudeln (mindestens 50g/Person)
2-4 Stücke Grillkäse [*ohne den Käse ist das Gericht* ***vegan****!*]

Den Strunk des Brokkoli abschneiden und schälen. Den oberen Teil in ganz kleine Röschen zerteilen. Die Enden der Bohnen abschneiden und die Stangen dritteln oder vierteln. Die Enden der Frühlingszwiebeln abschneiden und das gesamte Gemüse waschen.
Einen Topf mit reichlich Wasser erhitzen. Wenn es kocht, 2 TL Salz dazu geben und Bohnen und Brokkoli darin 5-8 Minuten bissfest blanchieren. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und im Kochwasser die Nudeln 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Den Herd dafür ausstellen, den Topf aber auf der Herdplatte lassen und den Deckel auflegen.
Die Frühlingszwiebeln und die entkernte Chilischote fein schneiden und das Weiße der Zwiebeln mit der Chili und 1 EL Öl in einem Töpfchen andünsten. Den Strunk des Brokkolis ganz fein hacken und ebenfalls mitdünsten. Mit 1 TL Gemüsebrühpulver würzen und einen Schuss Wein und Wasser angießen. Das Gemüse zugedeckt gar dünsten und derzeit die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und den Rest in feine Würfel schneiden. Diese zum Gemüse geben und kurz offen mitdünsten, den Herd schon ausschalten.
Den Grillkäse in einer Pfanne auf beiden Seiten einige Minuten goldbraun braten.
Die Nudeln in eine Schale füllen, das grüne Gemüse drum herum geben und die rote Gemüsemischung auf den Nudeln verteilen. Einen dünnen Faden Olivenöl über das Gemüse träufeln. Mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen und den knusprigen Käse dazu anrichten.[nurkochen]

Mögt ihr Grillkäse auch so gerne? Und habt ihr schon mal eine leichte, gemüsige Lunchbowl gemacht? Wenn ja, erzählt mir doch, was ihr am liebsten mögt!
Habt auf jeden Fall eine genussvolle Sommerzeit und sonnige Tage!

Eure Judith