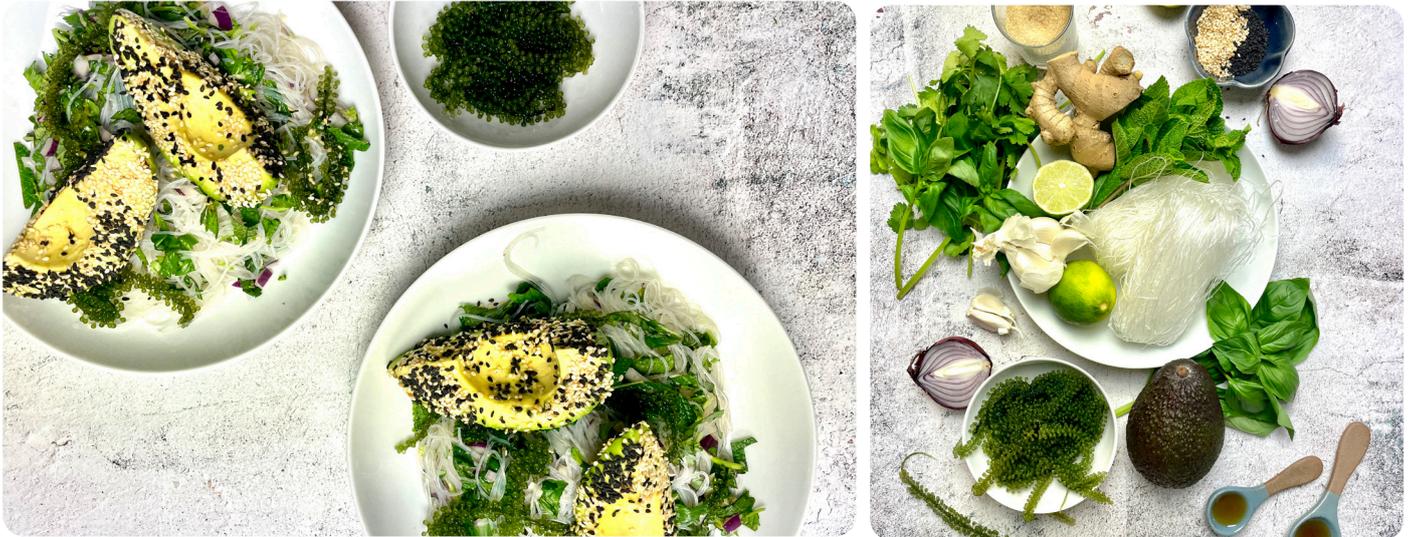


## Lecker



### ZWISCHENSCHRITTE



### ZUBEREITUNG

Getrocknete Umibudo in eine kleine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. 20 Minuten quellen lassen. Währenddessen in einem kleinen Topf einen Liter Wasser zum Kochen bringen. Die Glasnudeln in eine mittelgroße Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. 4 Minuten ziehen lassen, durch einen Seihier abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Schüssel abtrocknen.

Die Limetten abreiben, halbieren und auspressen. Die Hälfte des Abriebs und den gesamten Saft in die Schüssel geben. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides mit der Feinreibe in die Schüssel reiben. Fischsauce, Rohrzucker und Sesamöl ebenfalls in die Schüssel geben, alles verquirlen und nochmals abschmecken. Sesamsaaten auf einem Teller mischen. Avocado vierteln und den Kern sowie Schale entfernen. Die Viertel in der Vinaigrette wenden, abtropfen lassen und dann in der Sesammischung wälzen. Dabei etwas andrücken, sodass die Saaten gut kleben bleiben. Auf dem Teller beiseitestellen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Minze- und Basilikumblätter von den Stielen zupfen und mit dem Koriander fein hacken. Gehackte Kräuter und Glasnudeln in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

Zum Servieren den Glasnudelsalat auf Tellern oder Schalen verteilen, Avocadoviertel und Meerestrauben darauf anrichten und genießen.

### ZUTATEN

- 10 g Umibudo (getrocknet; Meerestrauben-Alge aus dem Asiamarkt oder online)
- 100 g Glasnudeln
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Avocado
- ½ Bund Minze
- ½ Bund (Thai-)Basilikum
- ½ Bund Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer, daumendick
- 2 Bio-Limetten
- 1-2 TL Fischsauce
- 2 TL Rohrzucker
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 3 EL weiße Sesamsaat, geröstet
- 3 EL schwarze Sesamsaat



### UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, kleine Schüssel, mittelgroße Schüssel, kleiner Topf, Seihier, Feinreibe, Zitruspresse