



ASIA-SALAT

*Für 2 Personen als leichte Mahlzeit oder
für 4 Personen als Vorspeise:*

Für den Salat:

- 3 mittelgroße Karotten, geschält
(ca. 250 g)
- 50 g Zuckerschoten
- 150 g große Radieschen
- 100 g Sojasprossen, gewaschen
- 1,5 EL Apfelessig
- 2 EL Korianderblätter

Für das Dressing:

- 2 EL natives Kokosöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschält und
fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und
fein gehackt
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 1 getrocknete Chili, zerkrümelt
- 50 g geröstete und gesalzene
Erdnüsse, fein gehackt
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 80 ml frisch gepresster Limettensaft
- 3 EL Tamarisauce (alternativ:
Sojasauce)
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 2/3 TL Salz

Zeitaufwand:

ca. 30 Minuten

Karotten, Zuckerschoten und Radieschen in feine Stifte schneiden. In eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken (gegebenenfalls noch ein paar Eiswürfel hinzufügen), das macht den Salat schön knackig.

Für das Dressing Kokosöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten. Erdnüsse und Kokosblütenzucker hinzufügen. Vom Herd nehmen und Limettensaft, Tamarisauce hinzufügen, Sesamöl und Salz unterrühren.

Die in Wasser eingelegten Salatzutaten in ein Sieb abgießen und mit Sojasprossen, Apfelessig und Koriander in einer Schüssel vermischen. Das Dressing untermischen und direkt servieren.

Dazu passt zum Beispiel:

- gegrilltes Huhn
- oder
- gegrillter Lachs
- oder
- in Tamarisauce und Ahornsirup marinierter Räuchertofu, scharf angebraten