



GADO GADO-SALAT

*Für 2 Personen als Hauptgericht oder für
4 Personen als Beilage:*

Für den Salat:

400 g festkochende Kartoffeln,
geschält und klein gewürfelt
500 g grüne Bohnen, Enden
abgeschnitten
2 Tomaten, gewürfelt
2 EL Sesam
50 g geröstete und gesalzene
Erdnüsse, grob gehackt
2 Handvoll Basilikum, gehackt

Für die Sauce:

80 g ungesüßtes Erdnussmus oder
Erdnussbutter
100 ml heißes Wasser
2 EL Tamarisauce (alternativ:
Sojasauce)
1 EL Apfelessig
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 EL Ahornsirup, Grad A oder C
1 EL geröstetes Sesamöl
1 Knoblauchzehe, geschält
1/2 TL Salz
Chili oder Tabasco nach Geschmack
(Schärfe ist bei diesem Salat
wichtig. Ich habe sie durch einige
Spritzer Tabasco-Sauce erreicht, in
diesem Fall sehr zu empfehlen)

Zeitaufwand:

ca. 35 Minuten

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser salzen und Kartoffelwürfel und Bohnen ca. 10 Minuten al dente kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In eine Salatschüssel geben.

Alle Zutaten für die Sauce in einem Standmixer cremig pürieren. Die Sauce sollte jetzt zumindest leicht scharf sein, das ist wichtig für den Geschmack des Salats.

Gewürfelte Tomaten zu Kartoffeln und grünen Bohnen in die Schüssel geben. Alles mit der Sauce vermischen. Sesam kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er zu duften beginnt. Zusammen mit Erdnüssen und Basilikum zum Salat geben und leicht untermischen. Sofort servieren.