



Asiatischer Chinakohlsalat

mit Shiitake und Edamame



Zutaten für 2 Personen:

- | | |
|--|--|
| <p>Salat</p> <ul style="list-style-type: none"> 200 g Edamame-Bohnen 1 Möhre 100 g Chinakohl 100 g Sojabohnensprossen 2 Frühlingszwiebeln 1/2 Mango 30 g Erdnuskerne 3 – 4 Stängel Koriandergrün | <p>Die Edamame im Dampfgarer ca. 10 Min garen, alternativ kurz im kochendem Sasser blanchieren. Dann abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen die Möhre putzen bzw. schälen und grob raspeln. Den Chinakohl waschen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die Sprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Mango schälen und würfeln. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und mischen. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.</p> |
| <p>Dressing</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Limette 1 – 2 TL Wasabi 2 EL Sesamöl 1 EL Tamari Sojasauce n. B. 1/2 TL Chiliflocken Salz Pfeffer | <p>Für das Dressing die Limette halbieren und auspressen, den Saft mit Öl, Sojasauce, Wasabi und Chiliflocken mischen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren das Dressing über den Salat geben und untermischen, alles auf Teller verteilen und mit Koriandergrün und Erdnüssen garnieren.</p> |