

Asiatischer Gemüsesalat mit Sojasprossen

4 Personen
ca. 30 Min.

100 g grüne Bohnen
1 Möhre, in schräge
50 g Blumenkohl-Röschen
50 g Romanesco-Röschen
1 EL Salatgewürz, z. B. Budd-
has Bauch von Herbaria
2 EL Reissessig oder weißer
Balsamico
4 EL Sesamöl
1/2 Kopf Chinakohl
2 rote Zwiebeln
50 g Ananas
1 Salatgurke
100 g Sojabohnensprossen

1. Bohnen und Möhre putzen, waschen, schräg in Stücke schneiden. Bohnen, Möhre, Blumenkohl und Romanesco in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser

abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Salatgewürz in eine Schüssel geben, mit zwei Esslöffeln des kochend heißen Suds verrühren und ca. 3 Min. stehen lassen. Essig hinzufügen, dann Öl unter ständigem Rühren hineingießen.

3. Chinakohl putzen, waschen und Blätter in Rauten schneiden. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Ananas würfeln. Gurke putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Alles mit Sojasprossen und blanchem Gemüse in eine große Schüssel geben. Dressing dazugeben und ordentlich vermischen.

**Pro Portion: ca. 185 kcal/
774 kJ, 4 g EW, 16 g F, 5 g
KH, 4 g Ballastst.**

Photo: Herbaria/ Sophie Seitz / Soja-Design, Rezeptentwicklung: Konrad Geiger