

Asiatischer Gemüsesalat mit „Buddhas Bauch“

Vegan



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Asiatischer Gemüsesalat mit Sojasprossen

Zutaten für 4 Personen:



(Zeit: 20 Min. / Garzeit: 3 Min. / Ziehzeit: 3 Min.)

100 g grüne Bohnen in schräge Stücke geschnitten,
 1 Karotte in schräge, dünne Scheiben geschnitten,
 50 g weißer Blumenkohl in kleine Röschen geteilt,
 50 g Romanesco (Pyramidenblumenkohl),
 1/2 Kopf Chinakohl in Rauten geschnitten,
 2 rote Zwiebeln in Streifen geschnitten,
 50 g frische Ananas in kleine Würfel geschnitten,
 100 g Sojabohnensprossen, 1 Salatgurke in schräge
 Scheiben geschnitten, 1 EL „Buddhas Bauch“,
 2 EL Reissessig oder weißer Balsamico,
 4 EL Sesamöl (nicht geröstet)

Bohnen, Karotte, weißen Blumenkohl und Romanesco in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. „Buddhas Bauch“ in eine Schüssel geben, mit zwei Esslöffeln des kochend heißen Suds verrühren und 3 Minuten stehen lassen. Essig hinzufügen, dann das Öl unter ständigem Rühren hineingießen. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben, das Dressing dazugeben und ordentlich vermischen.

