

Thaicurry-Gemüsesalat mit „Mild Wild Green“

fein & unkompliziert



Rezept von Hans Gerlach – sommerlich, schnell und superfein
Thaicurry-Gemüsesalat

Zutaten für 4 Personen:

(Zeit: 25 Min. / Garzeit: 10 Min.)



250 g grüner (Thai-) Spargel oder Zuckerschoten,
 1 Kohlrabi, 1 Mango (eher unreif),
Sizilianisches Steinsalz aus der Mühle,
 1 Bund Thai-Basilikum,
 3 EL geröstete Knabber-Erdnüsse,
 2 TL *Mild Wild Green*, 3 TL Vollrohrzucker,
 1 Limette, 2 EL (helle) Sojasauce

Grünen Spargel putzen, dabei zähe Enden abschneiden. Entweder dämpfen oder in Salzwasser bissfest kochen. Die dünnen Thai-Spargelstangen sind in 3-4 Min. gar, dickere europäische Spargel nach 6-8 Min. Spargel abschrecken und in lange Stücke schneiden. Kohlrabi und Mango schälen und auf einem Gemüsehobel oder mit einer groben Reibe in dünne Streifen schneiden. Alles mischen und leicht salzen. Thai-Basilikum zupfen, die Erdnüsse hacken oder kurz mixen.

Mild Wild Green und Zucker mit 2 EL kochendem Wasser übergießen.

Limettenschale abreiben, den Saft auspressen, beides mit Sojasauce unterrühren. Die Sauce mit dem Gemüse mischen, etwas ziehen lassen und zum Servieren mit Erdnüssen und Thai-Basilikum bestreuen.

Dazu passen Reisnudeln oder gebratene Riesengarnelen: Mit 200 g gekochten Reisnudeln, am besten dicke vietnamesische Bun-Nudeln, wird aus dem Salat ein sommerliches Hauptgericht. Auch gebratene Riesengarnelen ergänzen den Gemüsesalat, dafür etwa 250 g küchenfertige Riesengarnelen entlang der Rückenmitte einritzen, Darmreste mit einem spitzen Messer entfernen. Riesengarnelen mit etwas Öl 2-3 Min. braten, kurz bevor sie fertig sind salzen und mit *Mild Wild Green* würzen.

Würzvarianten: Auch unser Klassiker für asiatische Salate *Buddhas Bauch* passt perfekt zum Thai-Gemüsesalat, *Calypto Tropical* macht die Kombination noch fruchtiger, schmeckt besonders fein in Verbindung mit gebratenen Riesengarnelen.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter www.bio-feinschmecker.de
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

