

Asia Salat mit Erdnüssen und Limetten Dressing (4 Personen)

Zutaten:

100g Pak Choi
200g Chinakohl
150g Karotten
150g Salatgurke
1 rote Chili (Falls jemand keine Chili mag kann sie auch weg gelassen werden)
20g Thai Basilikum (Alternative: normales Basilikum)
4 Stiele Koriander (Alternative: gerebelter Koriander)
10 Zweige Minze

Zutaten fürs Dressing:

1 Limette
1 Zehe Knoblauch
20g frischer Ingwer
1 kleine Schalotte (Alternative: kleine Zwiebel)
1 EL Weißwein- Essig
1 EL Sojasoße
10 ml Sesamöl
1 EL Agavendicksaft
Salz und Pfeffer

Zutaten zum Anrichten:

100g geröstete, gesalzene Erdnüsse

Zubereitung:

1. Pak Choi waschen, abtropfen lassen und das untere helle Ende entfernen. Die Blätter quer in Streifen schneiden.
2. Chinakohlblätter ebenfalls waschen und quer in feine Streifen schneiden.
3. Karotten schälen und in feine Stifte schneiden.
4. Gurke schälen und fein würfeln.
5. Chili waschen halbieren, Stiel und Samen entfernen und die Schote in feine Streifen schneiden. In eine extra Schüssel geben.
6. Alle Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken.
7. Das vorbereitet Gemüse mit den Kräutern in einer Schüssel mischen.
8. Limette halbieren und auspressen.
9. Knoblauch, Ingwer und Schalotten schälen und fein würfeln.
10. Mit Limettensaft, Essig, Sojasoße, Sesamöl und Agavendicksaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
11. Die Erdnüsse grob hacken.
12. Den Salat auf Teller verteilen, die Chili nach eigenem Geschmack darüber geben und mit den gehackten Erdnüssen marinieren.