

Rezept

Asiasalat mit Limettendressing

Ein Rezept von Asiasalat mit Limettendressing, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 2 Köpfe Pakchoi (Asialaden) | 4 große Chinakohlblätter |
| 1 große Möhre | 4 Stiel Thai-Basilikum (Asialaden) |
| 4 Stiele Koriandergrün (z.B. Asialaden) | 10 Minzeblätter |
| 1/4 Salatgurke | 1 kleine rote Chilischote |
| 100 g geröstete, gesalzene Erdnüsse | 1 Limette |
| 1/4 Knoblauchzehe | 1 Stück frischer Ingwer (1 cm) |
| 1/2 Schalotte | 1 EL Weißweinessig |
| 1 EL Sojasauce | 1 TL Sesamöl |
| 1 EL Agavendicksaft (Bioladen) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Pak-Choi-Köpfe im Ganzen gründlich waschen und abtropfen lassen, das untere helle Ende entfernen. Die Blätter quer in Streifen schneiden. Die Chinakohlblätter ebenfalls waschen und quer in feine Streifen schneiden.
2. Die Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Die Gurke schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chili waschen und halbieren. Den Stiel und die Samen entfernen und die Schote in feine Streifen schneiden.
3. Kräuter waschen und trocken schütteln bzw. trocken tupfen. Die Basilikumblätter vom Stiel zupfen und zusammen mit den Minzblättern und dem Koriandergrün im Ganzen fein hacken. Das vorbereitete Gemüse mit den Kräutern in einer Schüssel mischen.
4. Für das Dressing die Limette halbieren und auspressen. Den Knoblauch, den Ingwer und die Schalotte schälen und fein würfeln. Alles mit dem Limettensaft, dem Weißweinessig, der Sojasauce, dem Sesamöl und dem Agavendicksaft zu einem Dressing verrühren.
5. Die Erdnüsse grob hacken. Den Salat auf Tellern anrichten, das Dressing darübergeben und mit den gehackten Erdnüssen dekorieren.