

Rezept

## Asia-Gemüse-Salat mit Thai-Pesto

Ein Rezept von Asia-Gemüse-Salat mit Thai-Pesto, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>1</b> Bio-Limette	<b>30 g</b> frischer Ingwer
<b>50 g</b> Thai-Basilikum	<b>1 Bund</b> Koriander
<b>1 EL</b> Sesamsamen	ca. 3 TL brauner Zucker
<b>100 ml</b> neutrales Sesamöl	Salz
<b>2 EL</b> frisch geriebener Parmesan	<b>150 g</b> Zuckerschoten
<b>1</b> Zucchini (ca. 300 g)	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>1</b> Möhre	<b>2</b> kleine Pak Choi
<b>2 EL</b> Erdnussöl	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

### Zubereitung

1. Für das Pesto die Limette heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Kräuter, Ingwer, Limettenschale, Sesam, 1 TL Zucker und Sesamöl fein pürieren, mit Limettensaft und Salz würzen und den Parmesan unterrühren.
2. Das Gemüse waschen, putzen bzw. schälen. Zuckerschoten schräg in Rauten, den Zucchini in Stifte, Paprika und Möhre in schmale Streifen schneiden. Die Pak-Choi-Blätter ebenfalls in Streifen schneiden.
3. Öl in einem Wok erhitzen. Zucchini, Paprika und Möhre darin bei starker Hitze 3-4 Min. pfannenrühren, restlichen braunen Zucker, 2 EL Pesto, Zuckerschoten und Pak Choi hinzufügen und weitere 1-2 Min. garen. Den Salat mit Salz und Limettensaft würzen, auf vier Tellern anrichten, mit dem Pesto beträufeln und warm servieren.