Rezept

Asia-Krautsalat

Ein Rezept von Asia-Krautsalat, am 20.04.2024

Zutaten

½	kleiner Weißkohl (ca. 700 g)
1	rote Paprika
2 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamöl
½ Bund	Koriandergrün
3	Frühlingszwiebeln
1 Stück	Ingwer (2-3 cm)
2 EL	Reisessig
	Pfeffer
80 g	Erdnusskerne (ungesalzen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 15 g F, 8 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen. Den Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Weißkohlviertel auf dem Gemüsehobel in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in schmale Streifen schneiden.

2. Den Ingwer schälen und fein reiben. Mit Sojasauce, Essig und Sesamöl zu einem Dressing verquirlen. Mit Pfeffer würzen. Weißkohl, Frühlingszwiebeln und Paprika mit dem Dressing mischen und ca. 20 Min. ziehen lassen.

3. Den Koriander kurz abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Erdnüsse grob hacken und mit dem Koriander unter den Salat mischen. Den Salat servieren.