

Rezept

# Steckrübensalat mit Erdnuss-Sauce

Ein Rezept von Steckrübensalat mit Erdnuss-Sauce, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für den Salat:

<b>400 g</b> Steckrüben	<b>400 g</b> Kohlrabi
<b>150 g</b> Cocktailtomaten	<b>2-3</b> Knoblauchzehen
<b>1-3</b> kleine frische rote Chilischoten (je nach gewünschter Schärfe)	<b>75 g</b> geröstete, gesalzene Erdnüsse
<b>2 EL</b> brauner Zucker	<b>5 EL</b> Limettensaft
	<b>4 EL</b> helle Sojasauce

### Für die Erdnuss-Sauce:

<b>50 g</b> geröstete, gesalzene Erdnüsse	<b>100 ml</b> Kokosmilch
<b>1 - 2 EL</b> Limettensaft	<b>1 TL</b> vegetarische rote Thai-Currypaste
<b>1 - 2 EL</b> helle Sojasauce	

### Außerdem:

Salz	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>75 g</b> Tortillachips (Maischips)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Für den Salat die Steckrübe und den Kohlrabi putzen und schälen, anschließend erst in dünne Scheiben und dann in feine lange Streifen schneiden (ersatzweise hobeln und dann in Streifen schneiden). Die Streifen in eine Salatschüssel geben.
2. Die Tomaten waschen, trocken reiben und vierteln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote(n) putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Erdnüsse grob hacken und mit den Tomaten, dem Knoblauch und der Chili zum Gemüse geben.
3. Limettensaft, Zucker, Sojasauce und etwas Salz verrühren und unter das Gemüse mischen. Den Salat abgedeckt 30 Min. ziehen lassen.
4. Für die Erdnuss-Sauce die Erdnüsse mit der Kokosmilch, 1 EL Limettensaft, der Currypaste und 1 EL Sojasauce in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sauce ggf. mit mehr Limettensaft, Sojasauce und etwas Salz abschmecken.

5. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Salat abschmecken, mit Tortilla-Chips und Erdnuss-Sauce anrichten und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.