



Asiatischer Gemüsesalat mit Sojasprossen



Zutaten:

- 100 g Bohnen, grün
- 1 Karotte(n)
- 50 g Blumenkohl
- 50 g Romanesco
- 1/2 Kopf Chinakohl
- 2 Zwiebel(n)
- 50 g Ananas
- 100 g Sojabohnensprossen
- 1 Salatgurke(n)
- 1 EL Herbaria Buddhas Bauch
- 2 EL Balsamico Bianco
- 4 EL Sesamöl



Le Creuset Öl- & Essigset in offenrot



GEFU Scheibenschneider RAPIDO



GEFU Ananasschneider PROFESSIONAL PLUS



Teknika Gemüsetopf mit Hochraum-Aromadeckel



Continenta Salatschüssel aus Gummibaumholz

1

Bohnen, Karotten, Gurke und Zwiebeln in dünne Streifen schneiden.

2

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Chinakohl in Rauten und die Ananas in kleine Würfel schneiden.

3

Die Bohnen, Karotten, den Blumenkohl und Romanesco in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

4

Herbaria Buddhas Bauch in eine Schüssel geben, mit zwei Esslöffeln des kochend heißen Suds verrühren und 3 Minuten stehen lassen.

5

Den Balsamico Essig hinzugeben und dann das Öl unter ständigem Rühren hineingießen.

6

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben, das Dressing dazugeben, alles ordentlich vermischen und in kleinen Schüsseln anrichten.