

Rezept der Woche

Thai Crunch Salat mit Erdnuss-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

Dressing

- 2 EL Erdnussbutter cremig
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Limettensaft
- 3 EL Öl
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Honig
- 2 1/2 EL Zucker
- 2 Zehen Knoblauch gehackt
- 2 cm Ingwer geschält und gehackt
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Chiliflocken
- 2 EL Koriander grün

Salat

- 1/2 Chinakohl in Streifen geschnitten
- 2 Karotten, gestiftelt
- 1 Paprika
- 1 kl. Gurke entkernt und fein geschnitten
- 100 g gekochte und geschälte Bohnen
- 2 Frühlingszwiebeln



Zubereitung

Für das Dressing alle Zutaten, außer dem Koriandergrün, in einem geeigneten Gefäß mit einem Pürierstab zu einer Masse mixen. Dann erst das Koriandergrün zugeben und nochmals kurz den Pürierstab verwenden, bis der Koriander klein gehackt ist.

Den Chinakohl in Streifen schneiden. Die Karotten in Stifte schneiden. Paprika und Gurke entkernen und fein schneiden.

Alle Zutaten für den Salat in eine große Schüssel geben und vermengen. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren untermengen.

Tipp: Bei den Bohnen kann man variieren ganz nach Geschmack. Es können grüne, weiße, schwarze oder Kidneybohnen verwendet werden.

Guten Appetit!