

Asiatischer Gemüsesalat



- **Küche:** Asiatisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : '' });
```

Eine kulinarische Reise in den fernen Osten: Der Asiatische Gemüsesalat ist nicht der typische Salat den man bei jedem Grillfest findet, sondern eine Variante mit knackigem, heimischem Gemüse, ganz ohne Mayonnaise. Durch die fernöstlichen Aromen bekommt der Salat den besonderen Touch. Mit diesem ungewöhnlichen Rezept überrascht man hierzulande - natürlich definitiv im Positiven!

Und wer davon nicht satt wird, der kann den Salat auch prima mit beispielsweise Thai-Hähnchen-Curry mit Garnelen kombinieren.

Zutaten

- 200 g Broccoli in Röschen

- 200 g Möhren in Stiften
- 150 g weißer Rettich, geschält, dünn gehobelt
- 100 g Enoki-Pilze, ohne Stielenden
- 2 junge Frühlingslauche, geputzt, gewaschen, in dünnen Ringen
- 1 rote Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 1 Tl geriebener Ingwer
- ½ Bündchen frischer Koriander, gezupft, gehackt
- 2 El geröstete Sesamsaat
- 1 El Zucker
- 1 El Reis - ersatzweise Weißweinessig
- Saft von einer Limette oder Zitrone und etwas Abrieb
- 4 El Soja Sauce
- 2 - 3 El Sesam -, ersatzweise Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Das Dressing: Öl, Limettensaft, Soja Sauce, Chiliwürfelchen, Zucker, Essig, etwas Salz, Pfeffer und Koriandergrün zu einem schmackhaften Dressing verrühren. Den Ingwer dazu reiben und etwas durchziehen lassen.

Schritt2

Die Broccoli Röschen in kochendem Salzwasser knackig/ bissfest garen, kalt abschrecken. Zu den Möhren, dem Rettich, Lauchringen, Enoki-Pilzen und geröstetem Sesam geben, mischen und mit dem Dressing marinieren. Wieder etwas durchziehen lassen, ev. nachschmecken. Mit etwas Koriander und Sesam bestreut zu Tisch geben.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kalte Vorspeisen, Kleine Gerichte, Partyrezepte, Salatrezepte, Vegan, Vegetarisch, Vorspeisen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asia-gemuesesalat/>