

Rezept des Monats

»Asiatischer Gemüsesalat«

Sommerküche

Kühles Eis, kalte Getränke, Salat – danach gelüstet es viele in der Hitze.

Der Nachteil daran: es dient nicht wirklich der Kühlung. Kommt zuviel Kaltes in den Bauch, gleicht der Körper das mit Wärmezufuhr nach Innen aus.

Schlauer machen es die Nordafrikaner: das typische »Wüstengetränk« ist sehr heißer, starker Minztee. Der läßt den Körper schwitzen und erfrischt.

Deshalb zur Erfrischung ein richtig heißer Salat.

Zutaten

Pro Person; 1 Handvoll Gemüse, je bunter, je besser: Brokkoli, Blumenkohl, Spitzkohl, Stangensellerie, grüne Bohnen, Karotten, 1 Prise Chilipulver (oder Pfeffer), 1-2 daumengroße Stück Ingwer, 4 Zwiebeln, Sesamöl, 1 Päckchen Arame Algen

Für die Salatsauce: 3 EL Wasser, 4 EL Sojasauce, 3 EL Zitronensaft, etwas geriebene Muskatnuss, 2 EL Reismalz (oder 1 EL Agavendicksaft oder Zucker)

Zubereitung

Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Stangensellerie in kleine Scheiben, Karotten in schmale Stückchen, Bohnen in 2 cm lange Stücke schneiden.

Alles in einem Topf mit 2 Fingerbreit kochendem Wasser blanchieren, bis das Gemüse seine schönste Farbe hat (ca. 3-4 Minuten), dann abgießen.

Wer es richtig exotisch mag, nimmt nun eine Handvoll Arame Meeresgemüse (aus dem Naturkosthandel) und weicht es 10 Minuten in warmem Wasser ein.

Anschließend die Flüssigkeit abgießen.

1-2 daumengroße Stück Ingwer schälen und mit einer feinen Reibe reiben.

4 Zwiebeln sichelförmig in Scheiben schneiden und mit großer Hitze in Sesamöl braten: im Wok oder in der Pfanne. Den geriebenen Ingwer über den Zwiebeln auspressen. Das Arame Gemüse zugeben, mitbraten.

Gut rühren, nach einigen Minuten die Sauce zugeben, kurz brodelnd aufkochen lassen. Alles über das Gemüse geben.

Wer mag, kann den Salat noch mit Melonenstückchen verfeinern.

Schmeckt warm oder kalt, super als Picknick für unterwegs.

Guten Appetit wünscht Claudia Nietzel

KochLust

Kochstudio für Naturküche & Ernährungsberatung

Claudia Nietzel
Burgblick 20
79299 Wittnau
Tel 0761- 137 51 72
Fax 0761- 137 51 73
post@kochlust.info
www.kochlust.info



Bio Gourmet Küche bei

KochLust im Juli:

Küche der Aromen
am 4.7.

Orientalische Küche
am 18.7.

Fingerfood für Sommerfeste
am 24.7.

Jeweils 18.30-22 Uhr
65 Euro inkl. Lebensmittel
u. Getränke