



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Asia Weisskohlsalat



Einkaufsliste:

Weißkohl, 1 kl. Kopf
Möhren, 3
Lauchzwiebeln, 2
Ingwer, 1 kl. Stück
Knoblauch, 1 Zehe
Limone, 1 Bio
Gemüsefond, 100 ml
Koriander, 4 Stängel
Erdnussöl
Sojasauce, 2 EL
Chilisauce, süß-scharf, 2 EL
Honig, 1 TL
Erdnusscreme, 2 EL
Erdnüsse, ungesalzen
Chiliflocken



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Weisskohlsalat asiatische Art

	 einfach	 preiswert
 kalt servieren		
 vegetarisch		

Vorbereitung:

1. Kohlkopf vierteln, Strunk herausschneiden,
2. Möhren schälen,
3. Kohl und Möhren in dünne Streifen hobeln,
4. unter fließendem Wasser gut waschen,
5. auf Küchentuch trocknen,
6. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden,
7. Limonenschale abraspeln, Saft auspressen,
8. Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten,
9. grob hacken,
10. Knoblauchzehe halbieren, Keim entfernen, klein hacken,
11. Ingwer schälen, fein reiben

Zubereitung:

- Knoblauch und Ingwer in erhitztem Erdnussöl anschwitzen,
- mit trockenem Wermut ablöschen,
- Sojasauce und Gemüsefond mit erhitzen,
- etwas abkühlen lassen,
- Chilisauce und Erdnusscreme einrühren,
- mit Limonensaft, Honig, Chiliflocken und Koriander abschmecken,
- die Marinade über den Kohl und die Möhren träufeln,
- im Kühlschrank ca. 20 min. ziehen lassen,
- in breiten, flachen Gläsern kalt servieren,
- gehackte Erdnüsse drüberstreuen,
- mit Korianderblättern garnieren



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Tipps:

- Dieser modern interpretierte asiatische Salat schmeckt sehr erfrischend, aber auch appetitanregend.
- Es harmonieren sehr gut „Garnelen in Windeln“ und „Kalbsgehacktes in Wan-Tan“ (siehe unsere Rezepte).

Dazu passt:

- ein eiskalter Blanc de Noir aus der Pfalz.