

Asia-Salat mit Erdnüssen und Limetten-Dressing

Zutaten für den Salat (für 3 Personen):

- 100 g Pak Choi
- 200 g Chinakohl
- 150 g Karotten
- 150 g Salatgurke
- 1 rote Chili
- 20 g Thai-Basilikum
- 4 Stiele Koriandergrün
- 10 Zweige frische Minze

Pak Choi waschen, abtropfen lassen und das untere helle Ende entfernen. Die Blätter quer in Streifen schneiden. Chinakohlblätter ebenfalls waschen und quer in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Gurke schälen und fein würfeln. Chili waschen und halbieren. Stiel und Samen entfernen und die Schote in feine Streifen schneiden. Alle Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken. Das vorbereitete Gemüse mit den Kräutern in einer Schüssel mischen.

Zutaten für das Dressing:

- 1 Limette
- 1 Zehe Knoblauch
- 20 g frischer Ingwer
- 1 kleine Schalotte
- 1 EL Weißwein-Essig
- 1 EL Sojasoße
- 10 ml Sesamöl
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer

Limette halbieren und auspressen. Knoblauch, Ingwer und Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Limettensaft, Essig, Sojasoße, Sesamöl und Agavendicksaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Zutaten zum Anrichten:

- 100 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

Die Erdnüsse grob hacken. Den Salat auf Teller verteilen, das Dressing darübergeben und mit den gehackten Erdnüssen garnieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 11.02.2023

Koch/Köchin: Hendrik Teutenberg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen