

Asiatischer Brokkolisalat mit Pastinaken-Croutons

Zutaten (für 4 Personen) (für 4 Personen):

- 1 Brokkoli
- 1 Pastinake
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 TL Sesam
- 1 Zehe frischer Knoblauch
- 2 TL Sojasoße
- Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Salz

Brokkoli in breite "Scheiben" schneiden. Pastinake schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden (circa 5 x 5 mm). Knoblauch und Ingwer schälen und beides in feine Würfel schneiden. Tipp: Beim Ingwer die Schale nur leicht abkratzen, die vielen guten Nährstoffe stecken unter der Schale. Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln.

Da die Pastinake ein paar Minuten länger braucht, zuerst die Pastinakenwürfel in einem Stieltopf oder einer kleinen Pfanne in etwas Olivenöl langsam rösten, bis sie knusprig sind.

Zwiebeln in einer weiteren Pfanne in etwas Olivenöl leicht anrösten. Brokkoli hinzufügen und leicht anbraten, er sollte bissfest bleiben. Knoblauch und Sesam zum Brokkoli geben und mit der Sojasoße ablöschen. Kurz vor dem Servieren den Ingwer dazugeben und nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken.

Die Pastinakenwürfel auf einem Küchenpapier auslegen und mit 1 Prise Salz bestreuen. Brokkoli anrichten, 1 Spritzer Zitrone darübergeben, mit den knusprigen Pastinakenstücken toppen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 19.09.2020

Koch/Köchin: Tarik Rose

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