

# Lauwarmer Gemüsesalat

## Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g grüner Spargel
- 200 g Brokkoliröschen
- 100 g Pilze
- 4 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 100 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 40 g italienischer Hartkäse, z.B. Grana Padano
- 60 g gemischter Salat
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Haselnussmus
- alternativ: Erdnussmus oder Tahina
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 TL flüssiger Honig
- alternativ: Reissirup

Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen, längs halbieren und schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Den Brokkoli putzen und waschen. Die Pilze säubern und halbieren.

2 EL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, den Spargel darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Brokkoli und Pilze hinzufügen und weitere 3 Minuten mitdünsten. Die Brühe dazugießen und alles offen etwa 2 Minuten dünsten.

Das Gemüse vom Herd nehmen, in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen (dabei den Sud auffangen) und etwas abkühlen lassen.

Den Käse mit einem Sparschäler in Späne schneiden. Den Salat waschen und trocken schütteln. Für das Dressing Zitronensaft, Nussmus, Salz, Pfeffer, Honig und den aufgefangenen Sud in einer Salatschüssel verrühren. Das übrige Öl unterschlagen, anschließend alles mit dem Gemüse und Salat gut mischen.

Den Salat auf Tellern verteilen und mit den Käsespänen bestreuen.

## Tipp:

Statt mit Pilzen schmeckt der Salat auch ausgezeichnet mit Zuckerschoten.

## Nährwerte pro Portion:

410 kcal, 16 g Eiweiß, 30 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Empfehlenswert zur Stärkung der Abwehrkräfte und bei:

Divertikulose

Dünndarmfehlbesiedlung

Fettleber

Sodbrennen/Reflux

Verstopfung

Zöliakie (Hinweis: Eine Kontamination mit Gluten in Form von Aromastoffen oder Verunreinigungen kann bei verarbeiteten Produkten nicht ausgeschlossen werden. Achten Sie daher sicherheitshalber auf die Kennzeichnung als "glutenfrei")

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.10.2021

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)